



**LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Lahti University of Applied Sciences*

# POST PROJECT BLUES

Projekti ohi, entä sitten?

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Musiikin koulutusohjelma  
Instrumenttiopetus  
Opinnäytetyö  
Kevät 2015  
Vesa Kaleva Lehtinen

Lahden ammattikorkeakoulu  
Musiikki- ja draamainstituutti

LEHTINEN, VESA KALEVA:

POST PROJECT BLUES  
Projekti ohi, entä sitten?

Instrumenttiopetuksen opinnäytetyö, 47 sivua, 1 liitesivu

Kevät 2015

## TIIVISTELMÄ

---

Post project blues on tunnetila, jonka ihminen kokee saatuaan valmiiksi paljon voimavaroja vaatineen projektin. Se voi ilmetä kyvyttömyytenä tarttua uusiin haasteisiin, saamattomuutena, alakuloisuutena tai jopa masennuksena.

Tarkastelen aluksi temperamentin mahdollista merkitystä yksilön taipumukseen kokea post project bluesia. Tämän jälkeen käsittelen projektin loppumista työpaikan menetyksen näkökulmasta, joka on etenkin free lancereilla toistuva tilanne. Kolmanneksi pohdin, täyttääkö post project blues masennuksen tunnusmerkkejä ja sitä, aiheuttaako se somaattisia oireita.

Haastattelin kuutta suomalaista kokenutta taiteilijaa heidän kokemuksistaan post project bluesista. Tärkeä painotus haastatteluissa olivat ne strategiat, joita nämä taiteilijat käyttävät edetessään projektista toiseen.

Peilasin haastatteluja työni alussa esittelemiini viitekehyksiin. Sen jälkeen keskityin kolmeen teemaan, jotka toistuivat haastatteluissa: työstä palautumiseen, suhteeseen työhön ja sosiaalisiin suhteisiin. Havaitsin, että kokemus auttaa työn organisoimisessa ja haastateltavani tiesivät, mitä he pystyvät tekemään tietystä ajassa. He limittivät projektejaan siten, että työvire säilyy koko ajan. He kokivat työnsä mielekkäänä ja haastavana. Kun he samaan aikaan kykenivät päättämään työhönsä liittyvistä asioista, työssä jaksaminen ei tuota ongelmia. Sosiaalinen kanssakäyminen koettiin merkittäväksi keinoksi palautua projektista.

Johtopäätöksissä totean, että post project blues voi nuorella luovan työn tekijällä olla voimakas, mutta siihen voi varautua. Kyseistä aihetta olisi hyvä tutkia tarkemmin, esimerkiksi seuraten taiteilijoita, jotka ovat akuutissa vaiheessa. Mielestäni myös taiteilijoiden työstä palautumista esimerkiksi Firstbeat Hyvinvointianalyysin avulla olisi mielenkiintoista tutkia. Lisäksi näkisin, että ainakin taidekorkeakouluissa post project blues tulisi ottaa esille esimerkiksi psyykkisen valmennuksen yhteydessä.

Asiasanat: post project blues, projektinhallinta, psyykkinen valmennus, työhyvinvointi, työssä jaksaminen

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Music

LEHTINEN, VESA KALEVA

POST PROJECT BLUES  
Project is over, what next?

Bachelor's Thesis in Instrument Education, 47 pages, 1 page of appendices

Spring 2015

ABSTRACT

---

Post project blues is an emotional state that one experiences after a demanding project. It can become apparent as an inability to get down to the next challenges, inefficiency, dejection, or even as depression.

First I consider if temperament has any influence on how a person experiences post project blues. Then I deal with the ending of a project as a job loss. Thirdly I consider if post project blues fulfils the criteria of depression or if it causes somatic symptoms.

I interviewed six Finnish artists, who all have had long careers, about their experiences of post project blues. An important point of view in these interviews was the strategies that these artists use while moving on to the next project.

I look at the interviews in light of the frames of reference which I first introduce. Then I concentrate on three themes which were repeated in the interviews: recovering from work, attitude towards work and social relationships.

I noticed that experience helps in the organizing of the work. My respondents knew what they could do in a certain time period. They arranged projects to overlap, so as to maintain the mood for work all the time. They felt that their work is meaningful and challenging. Because they can make decisions about their work at the same time, managing in their work causes no problems. Social contacts were considered a significant way to recover from a project.

In conclusion, I state that a young artist could have strong post project blues, but it is possible to prepare oneself for it. It would be important to research this subject more, for example researching artists who are at the moment in the acute phase. In general, recovering from artistic work would be an interesting subject to study, for example with Firstbeat Lifestyle Assessment. In addition, at least art universities should have some studies in post project blues, for example as a part of mental training.

Key words: post project blues, project management, mental training, work wellbeing, work achieving

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	VIITEKEHYKSET	4
2.1	Temperamentti	5
2.2	Projektin loppuminen työpaikan menetyksenä	9
2.3	Somaattiset ja masennusoireet	11
3	HAASTATTELUT	13
3.1	Eeva-Kirsti Komulaisen haastattelu	13
3.2	Marja-Liisa Jokitalon haastattelu	19
3.3	Kalevi Ahon haastattelu	22
3.4	Atso Almilan haastattelu	24
3.5	Teppo Alestalon haastattelu	26
3.6	Jaakko Kuusiston haastattelu	28
4	HAASTATTELUIJEN ANALYSOINTIA	32
4.1	Haastattelut viitekehyksissä	32
4.2	Muita havaintoja haastatteluista	33
4.2.1	Työstä palautuminen	33
4.2.2	Suhde työhön	36
4.2.3	Sosiaaliset suhteet	38
4.3	Haastattelujen vertailua ”Taiteilijan työ” – kirjan aineistoon	41
5	JOHTOPÄÄTÖKSET	44
	LÄHTEET	46
	LIITTEET	48

# 1 JOHDANTO

Mitä yhteistä on perheenisällä, joka on saanut rakennettua omakotitalonsa muuttokuntoon, ja triatlonistilla, joka on palautumassa teräsmieskilpailusta? Samassa tilassa saattaa olla myös nuori rouva, jonka unelmien häät on juuri vietetty, tai jatko-opiskelija, joka on jättänyt väitöskirjansa tarkastettavaksi. Samoin kirjailija, jonka käsikirjoitus odottaa kustantajalla julkaisua, tai muusikko, jonka ensikonsertti on juuri takanapäin, saattavat tuntea jotain samaa.

Kaikilla esimerkeillä on takanaan pitkä projekti, joka on saattanut vaatia kuukausien, ehkä vuosien valmistelun, suunnittelun ja keskittymisen. Siihen on panostettu paljon psyykkisesti ja fyysisesti. Usein myös taloudelliset uhraukset ovat merkittäviä. Kun tämä kaikki on ohi ja projekti on valmis, saattaa ihminen vajota kuoppaan, josta on työlästä nousta ylös. Elämää määrittänyt ja arkea rytmittänyt tehtävä on tehty, ja olo tuntuu tyhjältä. Näin saattaa käydä riippumatta siitä, oliko projekti menestys vai epäonnistuiko se. Toki epäonnistumisen jälkeen työstettäviä asioita on vielä enemmän kuin tilanteessa, jossa projekti onnistui.

Oma kiinnostukseni tähän aiheeseen virisi, kun tunsin erään orkesterikiertueen jälkeen itseni väsyneeksi ja haluttomaksi aloittamaan mitään uutta. Mieleeni palautui pyörätuolikelaaja Leo-Pekka Tähden kommentti, tässä siteerattuna Satu Kasken kirjasta:

*”Ateenan jättipotin jälkeen tuli hetkeksi sellainen tunne, että kirkkain kruunu on saavutettu. Se näkyi pienenä motivaation puutteena harjoituksissa. Tilanteeseen auttoi valmentajan ja läheisten antama palaute, joka lopulta auttoi kaivamaan motivaation ja näyttämisen halun takaisin.”* (Kaski 2006, 144.)

Urheilun maailmasta löytyi myös käsite ”post ironman blues”, joka kuvaa sitä henkistä tilaa, mikä vallitsee Ironman-kilpailun (uinti 3800 m, pyöräily 180 km, maratonjuoksu) jälkeen. Yliopistomaailmassa taas puhutaan ”postdoctoral depression” -ilmiöstä, masennuksesta tohtorinväitöksen jälkeen.

Hahmottelin pitkään termiä, joka kuvaisi tätä palautumisvaihetta. Päädyin termiin ”post project blues”. Valitettavasti en löytänyt sopivaa suomenkielistä osuvaa

ilmaisua. ”Projektin jälkeinen masennus” -nimityksessä sana ”masennus” antaa liian vakavan kuvan tästä tilasta, ja sitä paitsi ”projekti” on jo itsessään lainasana.

***post-** (lat.), jälki-, jälkeinen, myöhempi.myöhäis-*

***projekti** (lat.proiectum ”eteenpäin heittäminen”), ehdotus, (määräaikainen, suurehko) suunnitelma, hanke, tutkimushanke, työ.*

***blues** (engl.<blue ”sininen; alakuloinen) 1) muotorakenne musiikissa, vars. jazzissa, tav. 12 tahdin kaavio. -2) Alk. 1800-luvun loppupuolella syntynyt Yhdysvaltojen mustien kansanmusiikkilaji. (Turtia 2005, 449, 458 ja 67.)*

Projektin jälkeinen alakulo lieenee suomeksi täsmällisin ilmaus, mutta ajan hengen ja musiikillisten haastateltavieni perusteella valitsin dynaamiselta kuulostavan ilmaisun ”post project blues”.

Elämän normaaliin aaltoliikkeeseen ja syklistyyteen kuuluu innostuksen ja korkean motivaation hetket sekä toisaalta matalamman aktiivisuuden ja palautumisen vaiheet. Toisilla ihmisillä ponnisteluista palautuminen saattaa aiheuttaa selkeää toimintakyvyn alenemista ja hyvinvoinnin heikkenemistä. Tästä syystä post project bluesia on syytä tutkia tarkemmin.

Etsiessäni kirjallisuutta en ihmetyksekseni löytänyt tästä aiheesta juuri lainkaan julkaisuja. Urheilijoiden psyykinen valmennus tähtää itse suoritukseen ja kilpailuissa menestymiseen. Urheilu-uran jälkeiseen elämään paneudutaan jonkin verran, mutta suurista kilpailuista, esim. olympialaisista palautumiseen (psyykkisesti) ei näytä olevan kirjallisuutta. Ainoa kirjoitus, joka suoraan käsitteli projekteista palautumista, oli Pia Hounin ja Heli Ansion (2013) toimittamassa kirjassa ”Taiteilijan työ. Taiteilijan hyvinvointi taidetyön muutoksessa”.

Opinnäytetyössäni käyn ensin läpi viitekehyksiä ja näkökulmia, joiden etukäteen ajattelin olevan merkityksellisiä post project bluesin kokemisessa ja siitä palautumisessa. Toisessa vaiheessa ovat haastattelut, ja viimeisessä vaiheessa analysoin haastatteluja ja tutkin, mitä yhteistä näillä taiteilijoilla on projekteista palautumisen suhteen.

Haastatteluissa minulla on tarkoitus selvittää, mitkä ovat kokeneiden taiteilijoiden keinot edetä projektista toiseen ja mitkä ovat heidän keinonsa välttää post project blues tai selviytyä siitä. Tutkimukseni tarkoitus on siis kartoittava. (Hirsjärvi 2009, 138–139.) Tutkimusstrategiani on tapaustutkimus, koska tutkittavien joukko on pieni, ja vaikka haastatellut ovatkin osittain eri aloilta, heidän työhönsä kuuluvat yhteisenä nimittäjänä luovat projektit. (Hirsjärvi 2009, 134–135.) Koska aihe saattaa sisältää henkilökohtaisia ja herkkiä asioita, avoin haastattelu oli luontevin aineistonkeruutapa. Siinä pystyi luomaan luottamuksellisen ilmapiirin ja avoimessa haastattelussa tulivat myös taiteilijoiden yksilölliset piirteet hyvin esiin. (Hirsjärvi 2009, 209.) Tästä samasta syystä tutkimusta voi pitää kvalitatiivisena (Hirsjärvi 2009, 164).

## 2 VIITEKEHYKSET

Olen tehnyt ammattiurani (neljännesvuosisata sinfoniaorkesterissa) kuluessa havaintoja itsestäni ja kollegoistani musiikkialalla. Muusikon työtä voi tehdä lukemattomilla eri tavoilla, eikä mielestäni tyypillistä muusikkoa ole olemassa. Karkeat tyypittelyt tyyliin ”hän oli soittaja ja veljensäkin oli juoppo” ovat kahvipöytäkevennyksiä, joita lienee joka ammatista. Tietynlainen herkkyys muusikoissa kuitenkin on yhteistä, ja se liittyy siihen, että soittaminen on hyvin henkilökohtaista ja suhde soittimeen on saattanut alkaa jo muutaman vuoden ikäisenä. Soitin ja soittaja ovat kasvaneet kiinni toisiinsa, ja soittamisesta on saattanut tulla ihmiselle tärkein itseilmaisun väline. Muusikkous on kutsumusammatti mitä suurimmassa määrin, sillä opiskelun ja osaamisen määrä ei ole missään suhteessa palkkaan. Etenkin soittajat, joilla ei ole vakituista kiinnitystä, joutuvat kokemaan suurta epävarmuutta niin taloudellisesti kuin ammatti-identiteettinsäkin suhteen.

Kutsumus ja herkkyys johtavat siihen, että työtä tehdään intensiivisesti. Esimerkiksi kamarimusiikkifestivaaleilla, joissa usein on konsertteja ja opetusta, töitä tehdään käytännössä kelloon katsomatta ilman määriteltyjä työaikoja. Festivaalin loputtua voimat saattavat olla ehtyneet. Myös kiertueilla, joissa kokoonpano on yhdessä tiiviisti ja kokee paljon uusissa ympäristöissä, virikkeiden määrä aiheuttaa väsymystä. Omilla tavoillaan kuluttavia ovat onnistuneet konsertit paineen alla ja epämukavuudet ison koneiston liikkeessä lentokentillä ja ruokapaikoissa. Kiertueiden intensiteettiä kuvaa esimerkiksi se, että konsertteja soitetaan sairastuneina.

Pohdin seuraavassa post project bluesia kolmesta eri näkökulmasta: temperamentin vaikutusta, projektin loppumista työpaikan menetyksenä sekä masennusoireita, jotka liittyvät post project bluesiin.



## 2.1 Temperamentti

Temperamentti on ihmisen synnynnäinen ominaisuus, jolla on biologinen pohja. Erot aivojen ja keskushermoston toiminnassa voidaan havaita neurokemiallisina ja -fysiologisina muutoksina. Esimerkiksi dopamiinin ja serotoniinin, jotka ovat aivojen välittäjäaineita, taso ja aktiivisuus näkyvät temperamenttipiirteiden eroina. Perimä vaikuttaa vaikuttaa voimakkaasti temperamenttiin, mutta mieluummin puhutaan synnynnäisestä ominaisuudesta, koska vielä sikiöaikana äidin ravinto ja stressitaso sekä jopa raskausajan valon määrä vaikuttavat syntyvän lapsen temperamenttiin. (Keltikangas-Järvinen, 2009, 21–22.)

Temperamentti on pysyvä tyyli tai taipumus reagoida asioihin. Se säilyy läpi ikävaiheiden ja toistuu samankaltaisissa tilanteissa. Iän tuoma kokemus voi muuttaa ulkoista käyttäytymistä, mutta ensireaktio on alkuperäinen. (Keltikangas-Järvinen 2009, 16–17.) Temperamentti vastaa kysymykseen ”kuinka”, eikä ”mitä” tai ”miksi”, jotka kysyvät ihmisen motivaatiota johonkin tekoon (Keltikangas-Järvinen 2004, 37).

Temperamenttiprofiili on eri temperamenttipiirteiden kokonaisuus, jossa määritellään kunkin piirteen suhde toisiin piirteisiin. Tiedetyt piirteet muodostavat kokonaisuuksia, ja yleisellä tasolla voi ennustaa, mitkä piirteet esiintyvät yhdessä. Toisaalta hyvinkin vastakkaiset piirteet saattavat esiintyä yhdessä ihmisessä, joten temperamenttiprofiileja on ääretön määrä. Tämä yhdistettynä erilaisiin kasvatustapoihin ja lukemattomiin kasvuympäristöihin takaa, että olemme yksilöitä, persoonallisuuksia. (Keltikangas-Järvinen 2009, 16, 29, 31–32.)

Yhdysvaltalaisen Claude Robert Cloningerin (s. 1944) teoriaa on käytetty ehkä eniten selittämään aikuisten temperamenttia. Hän perustaa teoriansa neurobiologiaan. Cloningerin mukaan **elämyshakuisuus** (novelty seeking), **harmin tai riskin välttäminen** (harm avoidance) ja **palkintoriippuvuus** (reward dependence) ovat kolme perinnöllistä temperamenttipiirrettä, joista kokonaisuus muodostuu. (Keltikangas-Järvinen 2009, 89.)

**Elämyshakuinen** ihminen on synnynnäisesti kiinnostunut kaikesta uudesta. Hän on kokeilunhaluinen ja tarttuu aktiivisesti kaikkeen, mikä tuottaa mielihyvää. Elämyshakuinen henkilö karttaa rutiineja ja yksitoikkoisuutta. Hänen on vaikea tehdä asioita pitkäjänteisesti ja suunnitelmallisesti, ja hänen kanssaan työskentely voi olla vaikeaa, koska yhteistyön säännöt ja periaatteet saattavat vaihdella useinkin. Päätöksenteko elämyshakuisella perustuu intuitioon, ei perusteelliseen harkintaan eikä taustojen selvittelyyn. Hän välttää aktiivisesti frustraatiota, kyllästyy nopeasti ja vaihtaa sitten mielenkiintonsa kohdetta. Aivojen välittäjäaineista dopamiinilla, nimenomaan sen alhaisella tasolla, on todettu olevan yhteyttä elämyshakuiseen temperamenttiin. (Keltikangas-Järvinen 2009, 90–92.)

Post project bluesin ja siitä selviytymisen kannalta elämyshakuinen ihminen on kaksijakoinen: jos henkilöllä on kyseinen piirre voimakkaana (’vääristymänä, kuten Cloninger sanoo) hän tuskin tekee pitkiä projekteja, jotka vaativat intensiivistä keskittymistä ja pitkää sitoutumista. Hän saattaa toki tehdä isoja projekteja pienissä paloissa, mutta hetken aina innostuen ja sen jälkeen vaihtaen vähäksi aikaa toisen projektin osaan. Toisaalta henkilö, jolla tätä piirrettä ei juurikaan ole, tarvitsee ripauksen elämyshakuisuutta motivoituakseen uudesta projektista.

**Harmin ja riskin välttämisen** tuntee pelkoa ja epävarmuutta suhteessa kaikkeen uuteen ja tuntemattomaan. Hän huolestuu ja ennakoi tulevia ongelmia. Hän on pessimistinen, ja yllättävien tilanteiden sattuessa hän muuttuu passiiviseksi ja haluaa vetäytyä niistä pois. Uudet sosiaaliset tilanteet ovat hänelle vaikeita, siksi hän käyttäytyy niissä varautuneesti. Riskien välttämisen väsy helposti, ja hänen on mitoitettava tekemisensä kestävyksensä mukaan. Hänellä kestää pitkään palautua rasituksista. Jos harmin ja riskin välttäminen on hyvin voimakas temperamenttipiirre, se saattaa aiheuttaa riskin sairastua depressioon. Matalalla aivojen serotoniinitasolla on yhteyttä sekä tähän temperamenttipiirteeseen että masennukseen.

Harmien ja riskien välttämisen mitä ilmeisimmin kärsii post project bluesista. Suurista ponnisteluista palautuminen voi olla työlästä, mutta toisaalta riskien välttämisen on ehkä projektiin lähtiessään varmistanut selustansa, ja hän on varautunut kaikkeen,

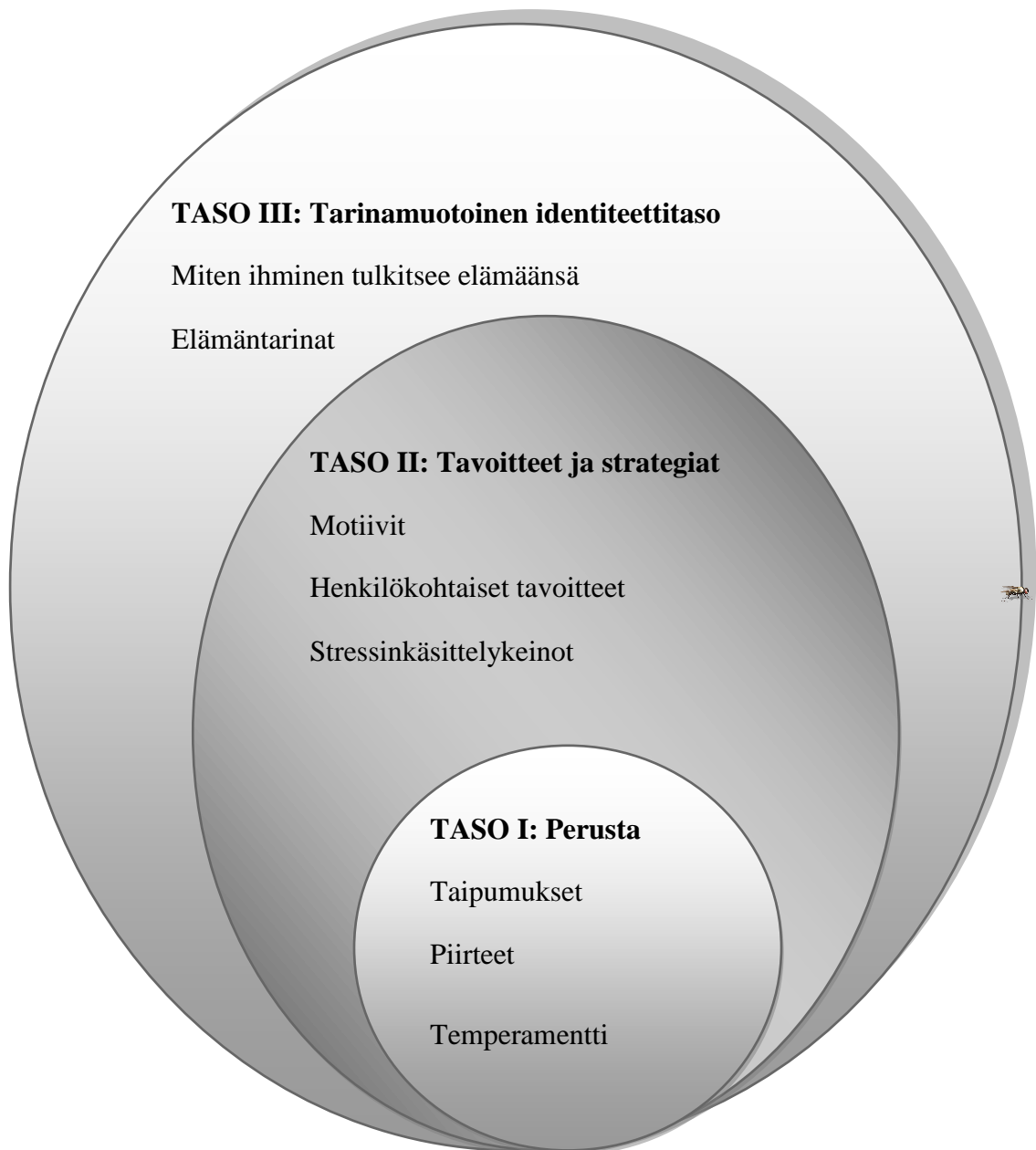
myös uupumukseen projektin päätyttyä. Kokemuksen myötä hän todennäköisesti osaa myös mitoittaa suunnitelmansa voimavarojaan vastaaviksi.

**Palkintoriippuvainen** ihminen haluaa toistuvasti tilanteisiin, joissa hän saa ”palkinnon” eli sosiaalista hyväksyntää ja sitä kautta itselleen mielihyvää. ”Ylisosiaalinen” onkin Cloningerin antama määritelmä henkilölle, jolla palkintoriippuvuus on voimakas piirre. Tällainen ihminen huomioi koko ajan toisten mielipiteet ja mukautuu niihin. Hän nauttii toisten ihmisten seurasta, ja hänelle on tärkeää tietää, mitä muut hänestä ajattelevat. Päätöksenteko on tunnepohjaista, ja haaveilu ja emotionaalisuus ovat tyypillisiä piirteitä palkintoriippuvaisella ihmisellä. Voimakas tunteisiin luottaminen voi auttaa saavuttamaan kunnianhimoisia tavoitteita, joita palkintoriippuvaisella henkilöllä usein on. Hän on voimakastahtoinen ja päättäväinen, siksi usein esimies. Esimiehenä ollessaan hänelle saattaa tulla ristiriitaisia tilanteita, koska kaikkia ei voi aina vaikeita päätöksiä tehdessä miellyttää. Onnistuessaan palkintoriippuvainen tuntee mielihyvää, iloa ja tyytyväisyyttä. Aivojen välittäjäaine nimeltään noradrenaliini on yhteydessä tähän. (Keltikangas-Järvinen 2009, 116–120.)

Palkintoriippuvaisen ihmisen on ilmeisen helppo viedä projektit loppuun, koska valmiista projektista on odotettavissa kiitosta ja sosiaalista hyväksyntää. Tästä aiheutuva mielihyvä auttaa nousemaan post project bluesista, kun henkilö alkaa tavoitella uutta mielihyväpalkintoa. Mikäli projekti on saanut huonon vastaanoton, se on luultavasti vaikeasti nieltävä asia palkintoriippuvaiselle ja saattaa siinä tapauksessa vaikeuttaa post project bluesista toipumista.

Cloninger lisäsi teoriaansa myöhemmin vielä sinnikkyuden yhdeksi temperamenttipiirteeksi. Sen neurobiologista taustaa ei ole voitu osoittaa, ja siitä syystä Cloninger itsekkin oli epävarma, voiko sitä pitää temperamenttipiirteenä. (Keltikangas-Järvinen 2009, 89.) **Sinnikkyys** on sama asia kuin peräänantamattomuus ja suomalaisittain ”sisu”. Tavoitteisiin pääsemisessä sinnikkyys auttaa, mutta sosiaalisissa suhteissa sen synonyyminä saattaa olla ”jääräpäisyys”, joka ei välttämättä ole hyvä asia.

Temperamentti on siis ihmisen persoonallisuuden ydintä, ja se säilyy muuttumattomana koko elämänkaaren ajan. Temperamentin ympärille muodostuvat tavoitteet ja strategiat. Tietoisimmassa mielessä ihmisellä on tarinamuotoinen identiteetti.



KUVIO 1. Persoonallisuuden kolme tasoa (Feldt, Mäkikangas & Kokko 2005, 78).

Persoonallisuuden perustana olevat emotionaaliset piirteet voivat olla joko kielteisiä tai myönteisiä. Kielteiseen emotionaalisuuteen kuuluvat huolestuneisuus, hermostuneisuus ja turhautuminen uusissa ja vaikeissa tilanteissa. Myönteiseen emotionaalisuuteen puolestaan kuuluu yksilön taipumus arvioida itseään myönteisessä valossa ja ulospäinsuuntautuneisuus. (Feldt, Mäkikangas & Kokko 2005, 76–86.)

Minkälainen temperamenttiprofiili voisi olla ihanteellinen post project bluesista selviytymiseen? Ison projektin läpiviemiseen tarvitaan sinnikkyyttä, voimakasta tunnetta motivaation taustalle, kykyä toimia ihmisten kanssa, puolustaa omia näkemyksiään, ottaa huomioon riskit ja välttää ne, taitoa huomioida omat resurssit ym. Projektista palautumiseen tarvitaan kritiikin, sekä ulkopuolisen että itsekritiikin, sietämistä eli matalaa palkintoriippuvuutta. Toisaalta tietynlainen palkintoriippuvuus ajaa kohti uusia haasteita, samoin kuin elämishakuisuus. Matala harmin ja riskin välttäminen helpottavat uuteen projektiin tarttumista, koska edessä olevat vaikeudet ja vastukset eivät ole päällimmäisenä mielessä. Luonnollisesti korkea sinnikkyys auttaa jo pelkästään kipuamaan mahdollisesta post project bluesista saati uuden haasteen vastaanottamisessa.

## 2.2 Projektin loppuminen työpaikan menetyksenä

Pitkäaikaisen projektin loppumisella on samoja piirteitä kuin työsuhteen päättymisellä. Freelancereille se saattaa sitä kirjaimellisesti tarkoittaa. Myös vakituksissa työsuhteissa olevat käyvät läpi samoja prosesseja. Se, onko projekti ollut osa vakinaista työtä vai sen ulkopuolella, saattaa vaikuttaa palautumiseen.

Työn merkitys on länsimaiselle ihmiselle suuri. Itävaltalainen psykoanalyysin kehittäjä Sigmund Freud (1856–1939) määritteli mielenterveyden peruspilareiksi kyvyn rakastaa ja kyvyn tehdä työtä. Eri maissa ja kulttuureissa sen merkitys vaihtelee. Suomessa työntekoa on perinteisesti arvostettu paljon ja ihmisten arvoa on mitattu kyvykkyydellä tehdä työtä. Monet sanonnat kuten ”kova työmies, kaatui saappaat jalassa” tai ”otsasi hiessä on sinun leipäsi ansaittava” kuvaavat ainakin menneiden sukupolvien arvoja.

Työ ja ammatti määrittävät ihmistä ja hänen identiteettiään. Tutustuessamme uuteen ihmiseen meitä useimmiten kiinnostaa tietää, mitä uusi tuttavuutemme tekee työkseen. Toimeentulon ja aineellisen turvallisuuden lisäksi työ jäsentää elämäämme, meillä on tietty rakenne elämässämme. Työpaikka on myös sosiaalinen yhteisö, jossa voimme tyydyttää yhtä perustarvettamme, laumaan kuulumista ja osallisuutta (Poiijula 2003, 16).

Työpaikan menetys merkitsee samalla kaikkien mainittujen elämän perusasioiden menettämistä. Siitä seuraa väistämättä kriisi. Luovilla aloilla, joilla on paljon freelancereita ja pätkätyöläisiä, tämä kriisi toistuu usein. Uutta kriisiä tuskin varsinaisesti estää tietoisuus siitä, että vapailla markkinoilla toimivan työuraan todennäköisesti kuuluu myös vähemmän intensiivisiä jaksoja, mutta se saattaa helpottaa kriisistä nousemista. Kohtalainen valmius myös vaikeisiin vaiheisiin auttaa rakentamaan henkistä puolustuskykyä (Poiijula 2003, 49).

Soili Poiijula (2007, 55–59) kuvaa postmodernin työntekijän uraa sarjaksi projekteja, joissa ei liiemmin sitouduta työnantajaan. Elämykset, viihtyvyys ja uuden oppiminen korostuvat ja ammatillinen kehittyminen liitetään omaan uraan, jota käytetään hyväksi seuraavassa projektissa, kenties toisen työnantajan palveuksessa. Identiteetti muodostuu ammattitaidosta eikä työpaikasta, ja omaan uraan sitoudutaan enemmän kuin työnantajaan.

Edellä kuvatun perusteella post project bluesin kokemiseen ja siitä selviytymiseen vaikuttaa ainakin se, onko uusi projekti odottamassa vai onko kalenteri kenties kokonaan vailla merkintöjä. Jos projekti on ollut intensiivistä ryhmätyötä ja sosiaaliset suhteet ovat muodostuneet kiinteiksi, saattaa projektin loppuminen aiheuttaa myös yksinäisyyden tunnetta ja jopa kollegoiden ikävöintiä. Tietoisuus projektin määräaikaaisuudesta helpottaa post project bluesia, ja mukana olleiden tapaaminen ja heiltä saatu vertaistuki auttavat tasoittamaan sosiaalisen verkoston menettämisen aiheuttamaa henkistä kuoppaa.

### 2.3 Somaattiset ja masennusoireet

Post project bluesiin liittyy samankaltaisia oireita kuin masennukseen, mutta varsinaisesti masennuksesta ei tässä yhteydessä voitane puhua. Psykkisesti kuormittavan kokemuksen jälkeen voi ilmetä reaktiivista masennusta, joka on yleensä lyhytaikaista ja joka menee ohi muutamassa kuukaudessa, jos laukaiseva tekijä on saatu selvitettyä ja hoidettua (Luhtasaari 2010).

Erkki Isometsä erottelee masennustilaa eli depressiota lievemmat tilat masentuneeksi mielialaksi ja masentuneeksi tunnetilaksi. Jälkimmäinen on reaktio pettymyksiin tai menetyksiin, ja tämä tunne on yleensä hetkellinen ja ohimenevä. Se koetaan normaaliksi reaktioksi, ja useimmiten se motivoi ratkaisemaan ongelmia, jotka kyseisen tunteen ovat aiheuttaneet. Masentunut mieliala puolestaan on pitempiaikainen tunnevire, joka voi kestää muutamista päivistä jopa vuosiin. Isometsä vertaa masentunutta mielialaa ilmastoon ja masentunutta tunnetilaa senhetkiseen säätilaan. Depressioon eli kliiniseen masennukseen liittyy masentuneen mielialan lisäksi muitakin oireita, kuten mielihyvän menetys, uupumus, syyllisyydentunne, itsetuhoiset ajatukset ja unihäiriöt (Isometsä 2011, 19–20).

Intensiivisen projektin loppuminen on eräänlainen menettämiskokemus. Se on tilanne, jossa saattaa olla tärkeän taloudellisen resurssin menettämisen lisäksi kyse työtoveruuden loppumisesta. Mikäli projekti on ollut ainutkertainen ja se on antanut suuntaa tulevalle uralle ja mikäli tekijä on kokenut epäonnistuneensa tässä loppuelämää määrittävässä tehtävässä, riski depressioon on olemassa. Siitä syystä tätä reaktiivista masennusta ei pidä vähätellä.

Tiedostamaton depressio voi olla salakavala: henkilö saattaa olla huomattavan aktiivinen ja toimielias. Hänen itsetuntonsa saattaa olla huomiota herättävän korkealla, ja hänellä on epärealistisia kuvitelmia. Mitä enemmän ahdistuneisuutta ja masennusta on torjuttava, sitä kiihkeämmin ihminen toimii. (Siltala 2005, 25.) Muusikon, joka harjoittelee harjoittelemasta päästyään eikä suo itselleen lepoa edes ison konsertin jälkeen, tulisi hetkeksi pysähtyä ja miettiä, mistä hänen motiivinsa maaniseen harjoitteluun kumpuaa. Musiikkimaailma on tosin ollut sokea näille vivahteille: itsensä uuvuksiin harjoittelevat ovat sankareita, joista on

kehotettu ottamaan mallia. Naispuolisia muusikoita ovat onneksi suojelleet naiseuden monet roolit: on ollut pakko pysähtyä hetkeksi lasten syntymän takia.

Soili Poijulan mukaan psykologi Pirkko Siltala on havainnut miesten ja naisten reagoivan eri tavalla odottamattomiin asioihin: miehet reagoivat toimimalla ja uurastamalla, naiset vetäytyvät (Poijula 2007, 33). Onneksi viime aikoina muusikotkin ovat havahtuneet oman kokonaisvaltaisen terveytensä vaalimiseen.

Projektin ei tarvitse olla edes kovin suuri, kun se aiheuttaa oireita. Kyseessä voi olla yksittäinen konsertti tai esitys. Esiintyjä tarvitsee riittävän annoksen adrenaliinia, jotta esityksestä tulee intensiivinen. Kun tämä adrenaliinipiikki laskee, saattaa ilmetä päänsärkyä ja jopa migreenikohtauksia.

Migreenikohtauksista 44 prosenttia johtuu stressin laukeamisesta (Lindberg 2003, 42). Psykkisiä oireita voivat olla korostunut itsekriittisyys ja jopa aggressiivisuus (Aavasto, Kaulio, Syrjälä 2008, 173).

Oma kokemukseni on, että pitkän intensiivisen projektin jälkeen niska- ja hartiakivut ilmaantuvat. Tulkit sen liittyvän juuri adrenaliinitason laskemisesta johtuvaksi: kivulta suojaava vaikutus loppuu ja somaattinen (ruumiillinen) kipu nousee esille.

Stressin laukeamisen seurauksena saattavat myös herpes simplex -virukset aktivoitua (Välimaa, Seppänen & Hukkanen 2013).

Evoluutiopsykologinen tulkinta esiintymisen jälkeisestä alakulosta voisi olla seuraavanlainen: esiintyminen on soidinmeno, joka tähtää paritteluun. Kun parittelu ei toteudu, se aiheuttaa turhautumista. Tulkinta on liian suoraviivainen, sillä se tarkoittaisi, että kulttuuria harjoitettaisiin seksi päämääränä. Sen sijaan merkittäviä taiteellisia saavutuksia arvostetaan, koska niiden tekijöillä riittää resursseja taiteelliseen työskentelyyn arkisemman selviytymisen lisäksi. Tällä perusteella taiteilijat olisivat haluttuja lisääntymiskumppaneita (Tammisalo 2005, 333–346). Tämäkin tulkinta pitää paikkansa vain puolittain nykyelämässä. Evoluutiopsykologian mukaan koiraat esittelevät resurssinsa naaraille, jotka valitsevat lisääntymiskumppanin. Länsimaisessa kulttuurissahan taidetta harjoittavat sekä miehet että naiset.



### 3 HAASTATTELUT

Haastattelin kuutta kokenutta taiteilijaa ottaakseni selville, millä tavalla he ovat kokeneet post project bluesin ja mikä on ollut heidän strategiansa siitä selviytymiseen. Selvitin heille etukäteen kirjallisesti termin ”post project blues” ja mitä sillä tarkoitan. Annoin myös alustavia kysymyksiä pohdittavaksi. Samassa yhteydessä esitin toiveen, että haastateltavat voisivat esiintyä omilla nimillään (liite 1). Varmistin haastattelun yhteydessä suullisesti, että se on mahdollista. Nimettömänä esiintyminen olisi aiheuttanut hankaluuksia, koska haastatellut ovat merkittävässä asemassa suomalaisessa kulttuurielämässä ja heidän henkilöllisyytensä olisi todennäköisesti paljastunut. Koin myös, että opinnäytetyöni painoarvo on merkittävämpi, kun lukija varmasti tietää, kenen kokemuksista hän on lukemassa.

Haastattelut olivat vapaamuotoista keskustelua, ja se polveili melko yleisellekin tasolle. Taiteilijan elämää sivuttiin laajemminkin. Äänitin keskustelut, minkä jälkeen litteroin ne. Tässä niitä on tiivistetty, mutta olen yrittänyt säilyttää keskustelumaisuuden ja kunkin puhujan persoonallisen tavan ilmaista asioita. Äänitettyä materiaalia syntyi noin 250 minuuttia. Tapaamiset olivat helmi-, maalisi- ja huhtikuussa 2014.

Haastattelut ovat tässä siinä järjestyksessä, kun ne on tehty. Keskustelut muodostivat löyhän kaaren, koska edelliset keskustelut antoivat virikkeitä ja näkökulmia seuraaviin.

#### 3.1 Eeva-Kirsti Komulaisen haastattelu

Eeva-Kirsti Komulainen on valmistunut näyttelijäksi 1980, ja hän on tehnyt siitä lähtien töitä ollen mukana noin 130 produktiossa, joista omia produktioita on noin kymmenen. 40-vuotiaana hän nautti vuoden taiteilija-apurahaa.

”Näistä kysymyksistä ei mikään iske suoraan – vireystilan lasku, motivaation puute tai masennus. Mutta tavallaan tässä hetkessä olen juuri siinä tilassa, mulla on runsaat kaksi viikkoa sitten ollut ensi-ilta projektista, johon olen tehnyt sekä

tekstin, ohjauksen ja näyttelen ja soitan. Se on täysin oma duuni, taloon kylläkin, just näitä vanhusten, elikkä sellainen 45 minuutin setti, johon olen etsinyt tekstipohjan ja sitten biisit. Jos ajatellaan tällaista projektin jälkeistä tilaa, niin usein tuollainen projekti, silloin kun se on hyvin voimakas, niin sehän vie sut pois tästä maailmasta, sä olet siellä pienoismaailmassa. Se työn tekeminen tiivistyy aina loppua kohti, ja ympäröivä maailma häviää näkökentästä, ja sitten kun se on ohi, niin sitten tulet takaisin tähän todellisuuteen. Se on mulla ainakin hyvin konkreettinen, siitä seuraa sitten sellainen arvio, miten se meni, onnistuttiinko tässä – mun kannalta. Siinä käy läpi sitä, mitä muut sanoo ja mitä mä itse mietin. Miten mä suhteutan ne. Ja sitten paluu arkeen, siihen omaan elämään, jonka mä koen hirveän tärkeänä. Mä olen kuvannut tätä työtä, että se on itseään syövää, kuin käärme, joka syö omaa häntäänsä. Mä olen yrittänyt päästä eroon sellaisesta ahmimisreaktiosta, että kun tämä on valmis, niin mitä seuraavaksi, mitä seuraavaksi. Voisi sairastua niin sanotusti bulimiaan. Uskaltaisi olla tavallaan aivan tyhjä. Ja tyhjillä. Ja voisiko olla sillä tavalla, ettei odota yhtään mitään, että antaisi itsensä vaan laskeutua semmoiseen nollatilaan. Se on sellaista, mitä on vuosien varrella harjoitellut myös. Mä olen nyt tehnyt 30 vuotta tätä hommaa, ja nelikymppisenä tulin ensimmäisen kerran ulos isosta työputkesta, mulla oli taiteilija-apuraha, ja mä olin vapaalla, ja silloin koin kaikki sellaiset ajatukset, että kuka mä sitten olen, kun mä en ole missään, kuinka paljon se oma minä alkaa heijastua niiden omien projektien kautta. Näiden yksittäisten projektien jälkeen käy noita kaikkia vivahteita, käy sellaista masennuksen fiilistä joka kaikki on sellaista puhdistautumista siitä projektin tihentymästä ja paluuta siitä pienoismaailmasta, tuloa tähän arkeen.

”Pitää tulla tietoiseksi siitä, että löytää sen jarrupolkimen ja vetää välillä itseänsä irti. Siinä on monia asioita, millä sitä voi sitten tehdä: lukemalla, liikkumalla, siivoamalla, järjestämällä omaa ympäristöään. Se ei liity pelkästään tähän ammattiin, että uskaltaa laskeutua ja tyhjentyä ja antaa itsensä vaan olla. Meillä auttaa nämä pitkät kesälomat, silloin parhaimmillaan pääsee sinne, missä on täysin vapaa siitä, että persoona ei määritä koko ajan sitä, että on näyttelijä. Että pää pääsisi välillä vapaaksi. Tämä on vaikea laji: mä olen ensi kädessä Eeva-Kirsti ja mä teen työkseni teatteria. Työ on niin voimakasta ja edellyttää suurta sitoutumista ja se on elämäntapa myös. Me kuvataan elämää ja ihmisiä. Koen sen

tärkeänä, että välillä nämä vastaanottimet aukeisi niin auki, että näkee myös ympäristöä oikeasti ja saa materiaalia, mille tekee tätä duunia.

”Joskus voi olla sellaista matalapainetta, joka ei liity mihinkään yksittäiseen projektiin, vaan siihen, että etsii sitä omaa vaihettaan ja omaa suhdettaan tähän työhön. Ettei se olisi vaan mekaanista, mikä helposti tapahtuu tällaisessa talossa, kun seinälle tulee listoja ja sä teet ja teet ja teet... ja totta kai siihen liittyy pelkoja ja odotuksia, että saako sellaisia töitä, jotka koen itselleni tärkeiksi ja itseni mittaisiksi. Oletko monta vuotta odotuksen tilassa, jos saisi vihdoinkin sellaisen duunin jonka kokisi tärkeäksi. Tähän ikään mennessä olen jo yrittänyt löytää sellaisen asenteen, etten arvottaisi niitä duuneja. Ajan mittaan on tullut malttia ja varmuus siihen, että elämä tuo näiden matalapaineiden jälkeen uusia projekteja, jos vaan on vastaanotin päällä ja on valmis sitten, kun niiden aika on. Jos työ ei vastaa odotuksia, jos vaikka aina pitäisi näyttellä päärooleja, niin silloin masennusjaksot voivat olla hyvinkin pitkiä, mutta täytyy osata suhteuttaa työnteke niihin olosuhteisiin ja tehdä työ sen mukaan.

”Arviointi työn jälkeen on ihan samanlainen, tuli työstä sitten positiivista tai negatiivista palautetta – prosessi on aina samanlainen. Minulle on tärkeätä se, että miten itse hahmotan sen, minkälainen tämä juttu oli, etten valehtele itselleni; että vaikka toiset sanoisi, ettei tämä onnistunut, niin väittäisin, että kyllä se onnistui. Jokaisen ensi-illan jälkeen se tehty projekti keinuu ja etsii paikkaa, mihin se asettuu, siinä omassa kartassa. Siinä on monenlaisia tunteita. Esimerkiksi oma ohjaukseni Olga, jossa sain ikävän kommentin näyttelijältä heti ensi-illan jälkeen. Olin työstänyt Olгаа todella pitkään, ja mielestäni se onnistui. Oli kriisin paikka, kun tuli sellainen palaute, ja jouduin paljon miettimään kritiikin vastaanottamista. Se oli mielenkiintoinen prosessi, että miksi häiriinnyin siitä niin hirveästi, miksi loukkaannuin niin paljon. Tuo oli äärimmäinen tilanne, varmaan meillä tuo kommenttien ja kritiikin käsittelyn oppiminen on osa tätä esiintymistyötä. On tietysti kritiikkiä, jonka jälkeen on pystynyt tekemään korjausliikkeen. Sellaista aallokkoa, jossa käy monenlaisia tunteita suhteessa siihen tehtyyn projektiin, on varmaan muutama viikko, motivaation puutetta tai sellaista en ole suoranaisesti kokenut. Sitä, että saa maata jalkojen alle ja voi taas lähteä uutta kohti niin, että sen tehdyn työn jälkitilat ei enää häiritse.

”Asetan laadun vaatimuksen itselleni riippumatta siitä, minkä kokoista työtä teen. Kamppailen aina sen puolesta, että projekti olisi mielekäs, saataisiin hyvä juttu aikaiseksi. Jälkityö... Vähän aikaa sitten oli sellainen projekti, jossa ohjaaja oli ammattitaidoton ja tekeminen oli kaikille helvetin tuskallista. Yritettiin saada se juttu kasaan, ja me saatiin se kasaan, minulla oli monta pientä roolia. Siitä pääsee eroon, jos tietää, miksi se juttu ei lähtenyt lentoon. Työn tuskaa ei vähennä se, että oletko isommassa vai pienemmässä roolissa, joskus sitä on vaan vähemmän sen huonon ohjaajan silmien alla. Leipäpapiksi en ole itseäni vielä kokenut, aina toivoo produktiolle onnistumista, onhan tämä meidän teatteri. Toki sitten, kun tekee oman projektin, jossa on niin monella tavalla pelissä, niin se on henkilökohtaisempi se jälkityö. Jälkityön tekee yleensä koko proggiksesta – myös talon työstä –, eikä pelkästään omasta osuudesta henkilökohtaisesti. Tämä on niin kollektiivinen taidemuoto, tässä hyvin harvoin voi kukaan hirveän hyvin onnistua huonossa produktiossa ja päinvastoin, silloin kun on hyvä moodi, niin tavallaan kaikki onnistuu. Ja jotkut tekevät sitten siinä hyvässä moodissa niitä huippuvetoja. On ikävää, jos tämä muuttuu yksilötaiteeksi.

”Parhaimmillaan jälkitila koetaan kollektiivisesti ja puretaankin sitä kollektiivisesti. Meillä kehitelläänkin uusia purkumuotoja, että voitaisiin paikallistaa, missä se lähti menemään niin kuin se meni, varsinkin silloin, jos ollaan epäonnistuttu. Se on ollut ja tulee olemaan vaikea asia, mikä on se lääkekaappi sille asialle. Parastahan on se, jos pystytään yhdessä purkamaan projektien kokonaisuutta vaikka teknisellä tasolla, mikä siinä ei toimi, mutta sitten on tämä oma taiteilijuus, sen sisällä on vielä oma juttunsa, että kuinka rehellisesti uskaltaa itseään arvioida: pääsinkö, löysinkö, jäikö joku kohta vajaaksi tässä työssä. Jälkipuinneissa on oleellista se, että miten saisi evästä aina seuraaviin töihin, pääsinkö tässä syvemmälle, pidemmälle? Onnistunut projekti antaa energiaa, varsinkin, jos on ollut hyvä ryhmä. Jos on ollut energinen ja hyvä fiilis ja koetaan, että saavuttiin maaliin, niin se kantaa hirveän paljon. Jälkityö on silloin nopeampi, ja se heittää energiaa seuraavaankin projektiin. Toisaalta ne projektit, joissa on silkkaa ammattitaidottomuutta, syövät kaikkein eniten.

”Etukäteen ei pysty varautumaan, mitä se tuleva prosessi tuottaa, mutta omaa sietokykyä voi kasvattaa, ja se on näyttelijän työssä ylipäänsä tärkeää. Kuinka paljon otat asioita henkilökohtaisesti – kaikkia asioita vai pystytkö suodattamaan

ne asiat, jotka koet itsellesi kehittäväksi. Sietokyvyn kasvattaminen on pitkän ajan työ. Läpi uran olen varautunut myös sillä tavalla, että pidän fyysisen kunnan hyvänä. Jos fyysinen kunto on kohtuuhyvä, niin henkisestikin kestää enemmän. Ikääntyessä palautuminen on hitaampaa – siis fyysinen ja sitä kautta henkinen. Tarvitaan kuntoa ja unta ja lepoa. Ainahan sitä on tarvinnut, mutta nuorempana ei tuntenut omaa ilmaisuvälinettään. Vaatimustaso kasvaa vanhetessa, rima nousee vaan aina ja aina, alat oikeasti tunnistamaan sen, mitä kohti pitäisi mennä, jotta saisi hyvää aikaiseksi. Että kaikki olisi totta, mitä tuotat, ja että teknisesti olisi ilmaisuväline kunnossa. Halu kaivautua syvemmälle kasvaa, ja se tekee tästä joskus raskasta. Ajan myötä alat myös tunnistamaan itseäsi enemmän.

Vanhempana kärsii esim. huonosta ohjaajasta enemmän, enää ei haluaisi paskaa tehdä. Nuorempana heitti sen, että tämä tästä. Johtuuko se siitä, että perälauta näkyy jo ja tiedät, että jokainen päivä on aina vaan arvokkaampi, jokainen työ voi olla vaikka viimeinen – kyllä se ihmisen elämänkaari kulkee siellä aina mukana. Se kaari menee jotenkin niin, että johonkin asti on se keruuvaihe – ehkä neljäänkymppiin – silloin menee sata lasissa. Itse sain nelikymppisenä apurahan, silloin istuin ja olin vain. Pääsin silloin henkisistä pakkoliikkeistä ja aloin vapautua, keskustelin itseni kanssa ja kohtasin Eeva-Kirstin pitkästä aikaa, ja silloin päätin, etten mene enää siihen putkeen. Niitä pysähdyksiä on alkanut kaipaamaan ja hakemaan ja vaatimaan itseltään: nyt poikki. Ajetaan pää alas. Olin mennyt 15 vuotta yhteen menoon omassa talossa ja Raivoisissa Ruusuissa. Tein Orlandon vielä sillä apurahalla, ja sen jälkeen olin kolme kuukautta sillä tavalla, etten ollut missään, en valmistellut mitään, en tehnyt mitään. Se oli huippua, koska se on antanut laatua tähän jaksoon, koska tajusin, että tähän voi itse vaikuttaa jos haluaa, tähän pitää itse vaikuttaa. Se ei ole estänyt sitä, että minulla voi olla vaikka viisi projektia (ne lentokoneet), joista joku sitten alkaa pörisemään ja lähtee lentoon. Sitten olen käynyt Markus Grothin hahmometodikursseilla, joka oli minulle iso juttu. Se perustui hahmoterapian oppeihin, se on myös yksi väline, jolla pystyn purkamaan asioita.

”Joskus on niin, että joutuu tekemään palautumista ja uutta projektia päällekkäin. Se aiheuttaa kyllä masennusta. Tiedät, että mehut ovat menneet ja viisari paukkuu punaisella. Siitä tulee masennusta. Keho on väsynyt, mieli on väsynyt, stressaa helpommin ihan mistä asiasta tahansa. Tässäkin talossa (kaupunginteatterissa) on

monta, jotka joutuvat sitä tekemään. Silloin pitää ajatella eteenpäin, että tuolla on sellainen kohta, jolloin voin palautua, ja silloin se on tosiaan siihen käytettävä. Siihen ei oteta privaalisti eikä muutenkaan yhtään mitään. Aina ei pysty varautumaan, aina asiat eivät mene niin, apurahojen takia vaikka.

”Nuorempana oli projekti päällä koko ajan, mutta jostain syystä tämä päivä tuntuu rankemmalta. Nuoriso väsy, sellaista väsymistä en muista, mitä nyt näen ja kuulen. Jokin tässä on toisin. Teatterin tekijän sisäinen vaatimus on aina ollut varmasti samanlainen kuin se on tänä päivänä. Onhan tähän tullut paljon teknisyyttä, isoja musikaalituotantoja esimerkiksi. Tässä talossa kyllä pyritään siihen, että ihmiset saisivat vapaavuoroja, mutta yksittäisen näyttelijän työ on aika kova, neljä roolia pahimmillaan ja viidettä valmistelet. En ole näin köyhää aikaa elänyt... Rahasta puhutaan koko ajan... Se on aika stressaavaa... Se kiusaa kyllä kun siitä täälläkin paljon puhutaan, eihän se meidän päänsärky saisi olla siinä hetkessä, kun näyttämöllä tehdään töitä. Työpaikkojen puolesta nyt ei vielä sentään tarvitse pelätä.

”Minulla on ikävä joitakin prosesseja ja produktioita, sillä tavalla voi sanoa. Siihen on joutunut tottumaan. Se on kuitenkin tavallaan hyvä tunne, silloin on tallentunut päähän sellaisia tärkeitä asioita, joista voi ammentaa vieläkin voimia. Näyttelijä oppii kyllä luopumaan... Mehän sanotaan, että lähdetään hautajaisiin, kun esitykset jostain produktiosta loppuvat. Suurimmasta osasta ei tunne kipua, projekti on ikään kuin elänyt riittävän ajan. Montakin projektia voi palauttaa mieleen, ja niistä saa vieläkin spiidiä. Mutta se on myös surullista, että ollaan tehty hyvä produktio, mutta se ei vedä, se ei ole kohdannut yleisön kanssa, se on kuitenkin se tärkein vaihe. Sitä puidaan yhdessä sitten. Nämä ovat niitä surullisia luopumisia. Sitten on niitä, joiden jälkeen se peruukki lentää tosi iloisesti nurkkaan.”

### 3.2 Marja-Liisa Jokitalon haastattelu

Marja-Liisa Jokitalo on valmistunut kuvataiteilijaksi Lahden Taideinstituutista 1991. Hän on toiminut taiteilijana siitä asti pitäen yksityisnäyttelyitä noin 15 ja isoja ryhmänäyttelyitä noin kymmenen.

”Minulla ei ole mitään omaa nimitystä tälle ilmiölle. Tämä liittyy yksityisnäyttelyiden valmiiksi tulemiseen ja toisaalta niiden purkamiseen, ja ne ovat ehkä vähän erilaisia kohtia molemmat. Niin kuin se hetki, jolloin näyttely on pystyssä ja avajaiset on ohi, tavallaan se projekti on siellä elossa kolme viikkoa tai kuusi viikkoa. Tavallaan itse ei ole enää osallinen siihen, mutta toisaalta siihen liittyy tyhjyyden kokemusta ja luopumisen kokemusta tai ainakin suhde teokseen muuttuu nopeasti, hetkessä, päivässä ja yössä. Toinen kohta on se, kun purkaa näyttelyn pois, jolloin se, minä kokonaisuutena se on ollut, katoaa. Hyvässä lykyssä joku työ lähtee ostajan matkaan, jonkun kodin seinälle, tai sitten ikävimmässä tapauksessa sitä purkaa koko näyttelyn pois ja vie sen varastoon.

”Kuvataiteilija saa usein hyvin vähän palautetta työstään näyttelyiden yhteydessä. Ihmiset käyvät siellä, näyttely on pystyssä omana itsenään. Harvoin taiteilija on paikalla. Jos lehdissä ei kirjoiteta eikä ole myyntiä, oma työrupeama, joka on saattanut olla vuodenkin tai pidemmänkin mittainen, jää huomiotta. Siihen ehkä liittyy krapula-ajatuksia, jotain sellaista kuin oliko tällä jotain merkitystä, mitä tein, oliko tällä, mikä tuntui minulle merkitykselliseltä ja mielekkäältä ja tärkeältä, oliko se sitä kenellekään muulle, ja mikä sen merkitys oli, jos se ei kohdannut ketään. Eihän tätä työtä tehdä pelkästään itselle, vaan se on tehty kohdattavaksi.

”Näyttelyn purkamisen jälkeinen tyhjyyden tunne vähän vaihtelee sen mukaan, mikä on yleensäkin koko elämäntilanne. Sehän vaihtelee. Onko esimerkiksi seuraavaa näyttelyä tai seuraavaa projektia johon tarttua. Onko jotain edessäpäin, joku teema, jonka kanssa haluaa jatkaa työskentelyä. Jos näyttely on ollut taloudellinen katastrofi, eikä sitä ole edes huomattu eikä ole tulossa mitään sovittua asiaa, niin silloin on tosi vaikea löytää motivaatiota jatkaa työskentelyä. Silloin miettii jopa alan vaihtoa ja muita vaihtoehtoja, mitä voisi tehdä.

”Mitään säännönmukaisuutta sille, kuinka kauan tuollainen matalapainevaihe kestää, ei ole. Se riippuu niin paljon siitä, mitä muussa elämässä tapahtuu, mitä

muuta työtä tekee tai joutuu tekemään. Mutta sanotaan, että minulla on ollut pisin vaihe puolisen vuotta, jonka olen miettinyt työn mielekkyyttä ja muuta sellaista. Työskentely ei ole ihan nollassa, kyllä sitä koko ajan jotain tekee, haeskelee langanpäitä ja hapuilee. Työn imuun ja flow-tilaan ei pääse. Usein tällaisissa tilanteissa työstän vanhoja töitä tai sitten päämäärättömästi kokeilen erilaisia asioita.

”Jos näyttelyyn ei olekaan saanut kaikkia töitä valmiiksi ja näyttelyn avauduttua vielä tuntuu siltä, että jotakin maalausta kannattaa työstää, niin silloin se prosessi jatkuu, eikä se tyhjyyden tunne tulekaan niin kerralla. Mutta sitä, miten joku näyttely rakentuu, ei kyllä pysty ennakoimaan, tämä ei ole mitään kellokorttityötä. Vasta siinä kohtaa, kun näyttelyn ripustaa, tietää, onko keskeneräisiä töitä. Työskentely menee eteenpäin sitä kautta, että tähdätään johonkin ja tulee valmistumisen kokemuksia ja ja huippukohtia. Sen jälkeen sitten uusiutumista.

”Bluesia tulee yksityisnäyttelyistä, joita tekee vuoden tai ainakin kuukausitolkulla. Ryhmänäyttelykin voi olla iso juttu, mutta siinä jaetaan sitä kokemusta ja palautetta saa ainakin sen ryhmän sisällä. Purkamisen yhteydessä puhutaan, että miten meni ja paljonko kävi ihmisiä katsomassa ja mitä tämä nyt kullekin merkitsee. Ja siitä, että mitä on seuraavaksi suunnitteilla. Ryhmänäyttely on eri asia, se on vähemmän sen yhden ihmisen harteilla ja siitä jakamisesta voi saada eri lailla energiaa.

”Tätä on hirveän vaikea erottaa muusta elämästä ja siihen liittyvästä toimintakyvyn vaihtelusta. Kuvataiteilijalla ammatista saatava tulo ei ole missään suhteessa siihen, mitä siihen, satsataan ja jos olet jatkuvasti rahaton, niin se vaikuttaa jaksamiseen ihan varmasti. Onko se sitten näyttelyn jälkeen pahinta, se on vaikea sanoa. Myös se, miten lähiympäristö suhtautuu tähän ammattiin, vaikuttaa. Jos ympäristö ei ole myötämielinen sellaisiin uhrauksiin, joita tämä ammatti vaatii ja tuo mukanaan, niin se vaikuttaa jaksamiseen ja niiden suvantovaiheiden pituuteen. Tämäkin on tietysti henkilökohtaista, minulle yhteisöllisyys, ja yhteys toisiin ihmisiin on tärkeää ja kaikki kietoutuu koko elämään, taiteellinen työ ja muu elämä.



”Viime vuosina olen tehnyt enemmän markkinointi- ja tiedotustyötä kuin nuorempana. Kutsun erilaisia ryhmiä näyttelyyn, esimerkiksi koululaisia. Pidän taiteilijatapaamisia, asiakastilaisuuksia. Silloin palaute on vahvempaa, kun tapaa niitä ihmisiä, joita siellä näyttelyssä käy. Eikä se näyttely ole siellä enää yksin, ja itse pyörittele peukaloita työhuoneella, vaan toimii aktiivisesti näyttelyn ajan. Haen tällä tavalla lisää merkityksiä ja kontakteja. Se helpottaa myös näyttelyn jälkeistä aikaa, kun näkee, että sillä on merkitystä myös muille ihmisille.

”Olen sanonut joskus, että oma teos on kuin lapsi, joka elää omaa elämäänsä. Se näyttely elää ja sen teokset elää. Voi katsoa kuin omia lapsiaan, että mä olen synnyttänyt tuon ja tuossa tuommoinen hieno tyyppi nyt menee ja osaa kaikkia noita asioita. Samalla tavalla katsoo joitain vanhoja töitään vuosien takaa, että hieno tyyppi, tuollainen elämä sillä, ja että siitä on tavallaan irronnut ja se on kuitenkin jollain tavalla tuttu. Ne teokset ei enää tarvitse mua niin kuin ei lapsetkaan enää niin paljon. Siinä on mukana ilo ja ihmetys ja se luova voima täytyy taas suunnata uuteen – tyhjään kankaaseen.

”Käytännöllinen keino bluesista selviytymiseen on mennä työhuoneelle ja tehdä siellä jotain. Sillä tavalla se prosessi lähtee alusta. Käyn näyttelyissä, tutkin asioita, jotka kiinnostaa. Tartun kiinni pieniin kiinnostuksen säikeisiin ja lähden kerimään. Tai sitten seuraava askel siitä, mihin jäi. On oikeastaan kaksi tapaa kiertää tätä sykliä. Ideaali olisi se, että työt menisi limittäin, silloin olisi koko ajan aktiivisessa vaiheessa. Kuvataiteilijalle se on taloudellisesti ja käytännöllisesti mahdotonta, ellei ole jatkuvaa apurahoitusta. Parasta olisi, ettei luova prosessi katkeaisi. Suvantovaiheitakin pitää olla, mutta sillä tavalla, että prosessi on koko ajan käynnissä ja edessä on jotain, mitä kohti ollaan menossa.

”Opiskeluaikana tällaisesta ei ollut mitään puhetta. Opiskeluvaihe oli kuin lintukoto, olit siellä yhteisössä, opintotuki juoksi, oli yhteisön tuki. Taiteilijaidentiteetin rakentuminen ehkä vaatii sellaisen suojavaiheen, mutta sen jälkeen pudotus todellisuuteen on aika hurja, että miten tästä oikeasti selvitään. Pesästä pudotaan aika lailla lentokyvöttöminä. Osa lentää taitavammin, osa räpiköi pitkään. Yrityksen ja erehdyksen kautta.”

### 3.3 Kalevi Ahon haastattelu

Kalevi Aho aloitti säveltämisen kymmenvuotiaana. Ensimmäinen sinfonia valmistui vuonna 1969, ammattisäveltäjän ura alkoi silloin.

”Tämä on tietyllä tavalla tuttu ilmiö, mutta minulla se ei ole ollut koskaan kovin vakava. Varsinkin kun isoa teosta tekee, niin loppuvaiheessa prosessi on hyvin intensiivinen ja käy ylikierroksilla. Sitten kun kappale on valmis, sitä ylikierrosta jatkuu vielä noin kaksi viikkoa. Sitten yhtäkkiä se jännite laskee ja voi tulla sellainen tyhjyyden hetki. Siinä vaiheessa mielellään pitäisi päästä uuteen hommaan kiinni. Jos se tauko venähtää, niin että menee kuukausi tai kaksi säveltämättä, niin tulee sellainen olo, että koko ammattitaito katoaa ja pitää opetella uudestaan. Mutta olen siihen tottunut, ei se ole traaginen hetki, tiedän, että se löytyy, vaikka se on vaivalloista. On minulla sellaisia keinoja, joilla yritän välttää aallonpohjan tällaisen korkeapaineisen vaiheen jälkeen. Esimerkiksi jos joku teos on valmistumassa, niin rupean salaa miettimään jo sitä seuraavaa pikkuhiljaa ja kehittelemään ideoita siihen. Se rupeaa muhimaan päässä ennen kuin edellinen on vielä valmiinakaan. Sitten voi sitä paussia tulla, ja kun se siellä muhii, niin aika luontevasti pääsee suoraa päätä seuraavaan teokseen. Ja sitten säveltäjällä on se hyvä puoli, että kun partituuri on kirjoitettu, niin se pitää vielä esittääkin, ja ennen kantaesitystä saattaa olla niin pitkä aika, että on ehtinyt säveltää jo jonkun muun kappaleen. Se menee tällä tavalla lomittain.

”Jos ei olisi mitään projektia mietittävänä, niin sen kantaesityksen jälkeen se tyhjiys voisi laskeutua pahempanakin. Minulla on sellainen periaate, että varsinkin isojen teosten pitää olla valmiina vähintään puoli vuotta ennen kantaesitystä. Siinä on sellaista puskuria, siinä ehtii seuraavaa teosta tehdä jo aika pitkälle, ellei kokonaan. Mitä isompi työ, sitä isompi tyhjiys, esimerkiksi ison oopperan jälkeen on vaikea säveltää orkesterimusiikkia, tavallista, missä ei ole mitään tekstiä. Siihen pitää asennoitua ihan uudestaan. Sellaista, että tarvitsis pää tyhjentää kokonaan, ei ole ollut, eikä ole tullut mieleenkään ryypääminen. Eikä mitään matkojakaan, kun ei tarkkaan tiedä, milloin kappale valmistuu. Tai sellaista tyhjentämistä olen harrastanut, että teen kokonaan vallan muuta, kirjoitan vaikka tekstiä. 90-luvulla toimitin kirjasarjaa suomalaisten säveltäjien kirjoituksista, seitsemän osaa. Tein sitä aina silloin yhden kirjan, kun iso sävellys

oli valmiina ja pääsin pois siitä kappaleesta. Tai sitten saatoin tehdä niin, että orkestroin jonkun toisen säveltäjän teoksia. Silloin pääsee omista maailmoistaan irti ja toisen säveltäjän kautta ajattelemaan tätä säveltämistä. Sillä tavalla kappaleitten välissä voi kyllä käydä, että kun on intensiivisesti työskennellyt pitkään ja kun kappale on valmis, niin tulee sellainen saamaton olo, laiminlyö kaiken maailman kotitöitä, ei viitsi edes siivota, vaikka olisi aikaa, ja jättää vastaamatta sähköpostikirjeisiin. Silloin kun on työvauhti päällä, ehtii vaikka mitä muutakin. Ikään kuin tällä tavalla lamaannus kyllä näkyy.

”Luulen, että jos olisi maanis-depressiivinen ihminen, niin silloin kävisi oikein syvissä aallonpohjissa välillä ja sitten välillä tekisi taas maanisesti töitä... Minulla se menee aika tasaisesti, kyllä se liittyy persoonallisuuteenkin ilman muuta. Olen yrittänyt säveltäessä ajatella pitkäjänteisesti. Kun on tilauksia moneksi vuodeksi, niin tekee monen vuoden tähtäimellä ja suunnittelee aikatauluja. Varaan konsertolle neljä kuukautta ja kamarimusiikkiteokselle kaksi. Sinfonialle puoli vuotta ja oopperalle puolitoista. Sitten jätän pari kuukautta vuodesta ikään kuin vara-aikaa, sen mukaan otan tilauksia, enkä ahnehdi. Sitten ei tule stressiä, kun on määrääaikoja.

”Minulla on periaatteena säveltää joka päivä vähän ja silloin se ei rasita liikaa. Mutta jos ahnehtii kauheasti, siis musiikkia päivää kohti, niin uupuu parin kuukauden päästä. Sitten normaalisti tapahtuukin, että se kappale pysähtyy eikä jaksa mennä eteenpäin. Voi tulla parin kolmen viikon paussi siinä työssä, se on ihan tavallista. Nuorempana se oli traaginen tilanne, kun oli umpikujassa eikä saanut millään sitä jatkoa. Nykyään se ei ole traagista, koska tiedän, että se ratkeaa kun antaa ajan kulua pari viikkoa. Nuorempana sävellysprojektin lopettaminen oli erilaista, silloin oli valtava helpotus, kun sai vaikean teoksen valmiiksi. Viides sinfonia taisi olla se ratkaiseva, tai kamariooppera Avain. Ne oli niin kompleksisia teoksia, että sen jälkeen tuli sellainen olo, että kykenee tekemään mitä vain. Sen jälkeen tämä on tullut helpommaksi. Tämä päättäminen ja palautuminenkin kyllä. Osaa jo arvioida voimansa oikein. Tämä on kuin maratonjuoksua. Lopussa voi ottaa kirin, kun stadionin torni jo näkyy ja tietää, että teos valmistuu.

”Olen yrittänyt saada säveltämiseen sellaisen otteen, että se olisi hauskaa hommaa eikä semmoista masokistista itsessä rypemistä. Silloin se ei ole enää sillä tavalla rasittavaa, ja kappaleita syntyy helpommin, eikä ne ole välttämättä yhtään huonompia. Ehkä ne on parempia jopa. Sitten kun on kesäpaikka Hirvensalossa, niin se on kuin lomaa itse asiassa, kun on se luonto siinä ympärillä ja kun saa tehdä työtä, mistä tykkää. Ihan rentouttavaa suorastaan.”

### 3.4 Atso Almilan haastattelu

Atso Almila on toiminut kapellimestarina Suomen Kansallisteatterissa (1982 – 1987 ja 1989–1995), Tampereen kaupunginorkesterissa (1987–1989), Joensuun kaupunginorkesterissa (1993–2000 ja 2011–2013) sekä Kuopion kaupunginorkesterissa (1995–2000). Almila on Sibelius-Akatemian orkesterinjohdon ja orkesterikoulutuksen professori (vuodesta 2013). Hänen sävellystuotantonsa käsittää kuusi oopperaa, neljä sinfoniaa, konserttoja useille soittimille sekä kamari-, teatteri- ja elokuvamusiikkia.

”Mä tunnistan tämän erityisesti luovassa työssä, kun mä teen sävellyshommia. Siinä on sellainen hassu olo, kun ei ole ketään, kenen kanssa juhliä. Jos vertaa vaikka konserttiin, niin useimmiten on semmoinen tilaisuus, että jumantsukka kun meni hyvin ja oli hienoa, otetaan yhdessä joku kalja ja hakataan toisia olalle. Sitten onkin seuraava proggis jo ihan siinä huulilla, johon voi olla valmistautunutkin. Korneimpia onkin ne, missä ei järjesty mitään jälkeinpäin, joutuu yksin juhlimaan, jos juhlii. Konsertti on ollut soivassa muodossa, ja sen on kaikki niin yleisössä kuin orkesterissakin yhdessä jakanut, mutta jos on kirjoitustyötä, nimenomaan musiikin, niin silloin ei ole niitä tilanteita, että menisi esimerkiksi pianolla soittamaan jonkun hemmetin kompleksisen orkesteripartituurin. Eli ei pysty jakamaan. Sitä tietokoneen älytöntä ääntä pystyy nyt ehkä just ja just perheelle tai tilaajalle demonstraatiomielessä soittamaan. Kun on varma, että on kirjoittanut viimeisen nuotin, niin ensimmäinen vaihe on, että ottaa niin hemmetisti aivoon, kun pitää vielä editoida stemmat. Eli on valmis, mutta ei olekaan valmis. Tässä kohtaa mennään jo aika lähellä deadlineja. Editointi on tosin rutiinityötä, siinä ei tarvi tehdä mitään luovaa. Siinä voi

kuunnella vaikka radiosta puheohjelmia, olla perheenjäsenen kanssa tai ystävien. Sitten huokaisee helpotuksesta, kun viimeiset sivut on lähteneet e-maileina ja tulee kuittaus, että hyvin tuli perille.

”Valmiin sävellyksen kanssa on sitten se, että joutuu odottamaan kommentteja. Eihän se mene niin, että joku viulisti on heti kärppänä tutkimassa, vaan se voi kestää ja kestää, ja sitä ensimmäistä palautetta odottaa kauheasti, että näyttääkö ja tuntuuko hyvältä. Kyllä se biisi sitten alkaa uudestaan elämään, ja jos hyvin käy, niin jopa kuulee sen. Mulla on paljon sellaisia sävellyksiä, joita en ole koskaan kuullutkaan.

”Ei semmoinen tyhjä olo minulla niin paha ole, se on enemmänkin noteeraus, että ahaa, nyt on se vaihe, tuonne se biisi meni. Julkisten esiintymisten kanssa ei oikeastaan ollenkaan, koska siinä on muitakin tekemässä. Voisi olla eri asia, jos soittaisi solistina ja kulkisi vierailloilla mailla kiertueilla. En mä jää siihen olemaan, koska teen niin paljon eri asioita. Tykkään myös olla vapaalla. Nyt on siihen mahdollisuuskin, kun olen Sibiksessä kuukausipalkalla. Tähän asti on aina ollut joku tekemätön työ mielessä, kun tilauksia on ollut peräperää. Läheistuki on tärkeää minulle, vaimokin on oppinut lukemaan näitä fiiliksiä, ja se jakaa ilon siitä, että joku biisi tuli valmiiksi. ‘Juodaanpas pikku kuohut’, se voi sanoa. Ei tämä tyhjän olon vaihe toimintakykyyn eikä elämänlaatuun ole vaikuttanut, siinä on sekin puoli, että kun on saanut jonkun biisin viime tipassa valmiiksi, niin on helpottunut olo, niin minulla kuin tilaajallakin.

”Kun on kymmeniä vuosia tehnyt tätä sävellystyötä, niin on oppinut sen, mitä missäkin ajassa pystyy tekemään. Silloin ei yleensä joudu aivan toivottomiin tilanteisiin. Enää ei joudu tekemään, niin kuin nuorena tein, että kirjoitin läpi yön, pakon edessä. Se oli hirvittävän rasittavaa. Levon suominen on tärkeää, ihan löhöilyinkin. Sen voi nähdä sellaisena patterien lataamisvaiheena, eikä heti tarvitse olla huono omatunto. Mutta onhan sekin hienoa, että esimerkiksi neljän tunnin junamatkalla pääsee sellaiseen flow-tilaan, että asemalle tulo tuntuu tappiolta. Säveltäjäkollegoiden kanssa olen jutellut, että se flow katkeaa aina siihen, kun todellinen maailma tulee vastaan. Kello tulee paljon tai lapsi herää. Sellainen tosi tärkeä säveltäjän kikka on se, että jättää jonkun rutiinihomman kesken. Vaikka

korjaa bassot tai lisää jotain merkkejä. Ei tarvi heti olla keksimässä, kun työ alkaa uudestaan. Siinä pääsee vauhtiin, ja se keksiminenkin alkaa taas helpommin.

”Teen yleensä sävellyksen loppuun ennen kuin aloitan uutta, mutta on ollut isoja kappaleita, joiden rinnalla on pyörinyt joku pienempi. Ihan viime aikoina olen kokeillut sitä, että kun on paljon tilauksia, niin olen pannut kaikki alulle, kytemään. Mitä tahansa niistä voi kirjoittaa, kokeillut, että miltä tuntuu, kun yksi on jumissa, niin toista voi yrittää. Tuntuu ihan toimivalta. Silloin, kun tein kirjaa Panulasta – se projekti kesti kauan – siinä oli vaikka mitä luovia töitä yhtä aikaa.

”Täydellinen nollaus kuuluu sitten jouluihin ja juhannuksiin, sellaiseen, missä ollaan perheen kanssa. Yhteisen juhlan kohdalla on lupa olla tekemättä mitään, jätän tietokoneenkin kotiin. Sekin perustuu siihen, että olen varma, että ehdin tehdä työt sitten, kun niiden aika on.

”Tästä bluesista puhutaan hirveen vähän, Panula joskus 70-luvulla kirjoitti sellaisen paperin, missä oli myös siitä, miten kannattaa elää sen työtilanteen ulkopuolella. Pedissä tämä voisi tulla enemmän esiin, että tältäkin voi joskus tuntua, valmistaudu tähänkin.”

### 3.5 Teppo Alestalon haastattelu

Teppo Alestalo on toiminut soolopasunistina Suomen kansallisoopperassa 1975-1995 ja Radion sinfoniaorkesterissa vuodesta 1995 eteenpäin. Hän on kantaesittänyt kolme pasuunakonserttoa, ja Suomen ensiesityksiä on kahdesta konsertosta. Kaksi resitaalia, pienempiä sooloesityksiä kymmeniä. Alestalo on Sibelius-Akatemian pasuunansoiton lehtori. Kamarimusiikkikokoonpanoja: Suomalainen Vaskiyhtye, The Finnish Brass Symphony, Brasstime-kvartetti, Helsinki Pasuunakvartetti, Super Brass, Suomalainen Pasuunakvartetti.

”Jonkun solistiesityksen jälkeen on sellainen euforia, varsinkin jos se on mennyt oikein hyvin. Onhan se mieletön fiilis. Siinä on paradoksi, samalla kun pelottaa ja inhottaa, niin samalla se kiihottaa hirveästi. Jälkitila on sitten todella hieno ja kevyt sen kaiken jälkeen. Kantaesityksethän on sellaisia vuoden projekteja

harjoitella. Samalla sitten varmaan on aika luonnollista se, että sieltä hiipii se tuomari mukaan, joka alkaa sitten vähän analysoimaan, että miten se meni, ja sitten siellä voi olla pettymyksen tunnettakin. Aika lailla eri tavalla biisit on menny, mutta mitään isompaa floppia ei ole tullut. Omat odotukset on joskus niin korkealla, että niidenkin takia voi olla pettynyt, vaikka mitään erityistä ei olisi sattunutkaan. Sellaista ahdistusta, että riittääkö tämä. Eikä aina ihan lievääkään. Sitä voi olla siipi maassa ... Aika sitten siloittelee, ja mukaan tulee orkesterityöt. Keikan jälkeen maistuu kyllä olut, on siinä relaksantti ihan paikallaan. Mutta niin se on orkesterikonsertinkin jälkeen, samoista asioista siinä puhutaan. Solistikonserteissa se ainutkertaisuuden tunne on vähän liian suuri, liian harvoin on sellaista mahdollisuus tehdä.

”Jonkun pitkän kiertueen jälkeen sitä antaa itsensä vaan olla. Omalla ahkeruudella ja stressillä lunastaa sen, että voi monta päivää vaan olla. Aika usein sitä ajattelee, etten taida muutamaan päivään koskea pasuunaan, että tuohon rakkineeseen täytyy saada vähän etäisyyttä. Kyllä sitä taas pystyy, kun on pakko, jos on uudet hommat tulossa. Ei se sitä luokkaa missään nimessä ole, että sairaslomalle pitäis jäädä.

”Nuorempana taisi olla niin, että sitä vaan soitti. Kyllä mä jännittää osasin, mutta se oli erilaista. Nyt kun on tämä status, ison orkesterin prinssipaali, niin sitä asettaa standardin korkealle, ja se on vaativaa. On tietoa siitäkin, kuinka hyvin ihmiset voi soittaa, mutta on tämä aina jokaisen oma taistelu. Taisin oppia jännittämään vasta ammattimuusikkona, en muista nuorena poikana, että se olisi ollut niin kauheata tai mitä siihen liittyi.

”Joskus on käynyt niin, että orkesterikonsertti on mennyt huonosti ja siitä on tuntenut häpeää. Se on saattanut kestää pari viikkoa, että siitä pääsee yli. Se kolauttaa itsetuntoa niin kokonaisvaltaisesti ja se pettymys levittää koko elämään sellaisen ikävän varjon. Sieltäkin sitten vaan nousta. Silloin täytyy ottaa avuksi urheilijoiden kohtalo, jotka ovat aina siinä tilanteessa, että häviäminen on normaalia. Meillehän se häviäminen on tavallaan epäonnistumista, koska me ei siinä soittaessa ainakaan periaatteessa kenenkään kanssa kisata.

”Sellainen ajatus on joskus auttanut, että tämä on tunnin päästä ohi ja sitten pääsee takaisin arkielämään. Se on sillä tavalla sulattanut sellasen möykyn sielussa, joka on se paine, jota on siihen kertynyt. Muistan, kun oli pasuunaworkshop Helsingissä vuonna 2003 ja olin menossa soittamaan Linkolan konserttoa Finlandia-taloon. Christian Lindberg oli samassa konsertissa, ja ajattelin, että kova juttu päästä sellaisen kanssa samaan. Mutta siinä on kanssa aika hyvässä vertailussa, 500 pasunistia kuuntelemassa, kyllä se aika ahdistavaa oli. Oopperan kohdalla olin tulossa ja ajattelin, että tunnin kuluttua tämä on ohi, ja saman tien tuli sellainen helpotuksen olo. Silloin tuli vapautuminen, jo etukäteen. Sellaista ei ennen ollut, ihmeellinen tunne.”

### 3.6 Jaakko Kuusiston haastattelu

Jaakko Kuusisto on toiminut konserttimestarina Lahden kaupunginorkesterissa vuosina 1998–2012. Hän on voittanut Kuopion viulukilpailun vuonna 1989. Kapellimestarina Oulussa neljä vuotta (päävierailija), Tallinnan kamariorkesterissa ja Lahden kaupunginorkesterissa säännöllisiä vierailuja kapellimestarina. Suurin sävellys tähän mennessä Koirien Kalevala -ooppera. Muita sävellyksiä viulukonsertto, Play nro 3 jousikvartetille.

”Olen huomannut, että jos on jotain tähdellistä tekemistä välittömästi, joku seuraava hanke odottaa, niin en jää paljon märehtimään sen kummemmin. Mutta ihan hiljattain meillä oli Rajattoman kanssa se kiertue, jota oli pitkään valmisteltu ja monella tasolla muutenkin tehty töitä. Viikkokausia harjoitusaikaa ja sitten oltiin kolme viikkoa periaatteessa rundilla yhdessä. Se rundi muodostui nousujohteiseksi meiningin ja yleisömääränkin osalta. Mulla oli se seuraava viikko lomaksi merkitty, eikä ollut pakkoa mennä mihinkään. Se oli ihan aidosti sellainen hanke, jota tuli ikävä, ja sen jälkeen siinä konkretisoitui tärkeän projektin loppuminen. Huomasin, että vaikka se ei ollut fyysisesti tai psyykkisesti hirveän kuluttavaa, niin se väsymys, mikä iski, varsinkin toisena lomapäivänä, se oli vaan pakko levätä pois. Silloin kun oli niitä ensimmäisiä isoja kiertueita Lahden orkesterin kanssa, jotka oli tietysti ison tsemppauksen paikkoja ja elämyksiä, niin silloin olen kokenut tämän aika voimakkaasti. Se on ollut niin,



että on pakko antaa itsensä olla, ei yritä väkisin motivoida itseään tekemään mitään pariin kolmeen päivään. Varsinkaan viime vuosina en ole saanut muuten kuin lepäämällä järjestelmää uudestaan käyntiin.

”Tarve tehdä jotain tulee sitten, kun se pahin väsymys on nukuttu pois, mutta muuten ainoa tilanne, jossa pystyn olemaan pitempään joutilaana on se, kun kalenterissa lukee ´kesäloma´. Pitkän kauden jälkeen kesälomalla saattaa ensimmäinen viikko mennä riippumatto-pohjalta, mutta lojuvassa tilassa en ole viihtynyt pitkään. Lenkkeilyä, veneilyä ja kaikkia muita askareita. Jotain sellaista, mikä ei ole työntekoa, muuta joka tuo päähän muita ajatuksia. Ja toisaalta, jos on ollut joku hyvä proggis musiikin parissa ja siitä on jäänyt hyvät fiilikset ja jäänyt vähän tyhjän päälle, niin se tunne, että aletaas taas tekemään jotain, palaa aika pian. Pohjalla on se, että musan tekeminen on tosi kivaa. Minulla on aika usein tilanne, että varsinaisten töiden – siis aikataulutettujen – töiden lisäksi on jotain pöydällä odottamassa, pieni sovitustuuni tai jonkun pienen biisin säveltäminen. Ne ottaa sitten tyypillisesti käsiin, jos kalenterissa ei lue mitään ja tulee tarve jotenkin aktivoitua.

”Nuorempana kun kokemukset oli uusia ja erityisen jännittäviä, niin kyllä ne puraisi henkisellä tasolla kovempaa kuin nyt. Nyt se on enemmän business as usual, mutta toisaalta yleisen väsymyksen kannalta nuorempana kyllä jaksoi enemmän. Se painottui niin, että otti henkisesti enemmän siipeensä, nykyään ei niinkään, mutta unen tarve muuten on kyllä lisääntynyt.

”Ei tästä oikeastaan ole opettajien kanssa puhuttu. Jonkun ison kilpailun jälkeen, mikä on hirveä urakka, opettaja on saattanut sanoa, että kyllä sä nyt voit olla pari päivää harjoittelematta. Tiedä sitten, onko siinä viitattu tähän vai onko se vaan yleistä armoa.

”Esiintymisen ja säveltämisen suhteen tässä jälkitilassa on eroja. En oikeastaan koe minkään isonkaan sävellyshankkeen jälkeen sellaista, että tulisi tyhjyyttä, se on enemmänkin suoraan sanoen helpotus. Ne tuppaa kestämään niin älyttömän pitkään, eikä se ole aina helppoa tai palkitsevaakaan se homma. Minulla on nyt ooppera työn alla, ja kun se on loppuun sävelletty, niin kyllä taatusti suon itselleni pullon kuplajuomaa ja yhden vapaapäivän... Mutta se on erilaista kuin tämä

esiintymishomma. Ei siihen säveltämistilanteeseen liity sellaista henkistä latausta, se on enemmän työntekoa ja palikoiden paikalleen asettelua, jonain päivänä edistyy ja jonain päivänä ei tapahdu mitään. Totta kai se on mahtava fiilis, kun se tulee valmiiksi, mutta se säveltäminen ei syö sillä tavalla, se on tosi arkista. Siihen ei deadline ohella liity mitään painetekijöitä eikä sellaista, että pitäisi hirveästi tsempata jollain tietyllä hetkellä. Adrenaliini puuttuu ja se, että pitäisi onnistua just tällä tietyllä hetkellä.

”Rytmitän työtäni, jos siihen vaan tarjoutuu mahdollisuus. Festari on hyvä esimerkki siitä, että oikeastaan ei se onnistu, tosi lyhyessä ajassa tuppaa olemaan tosi monta esitystä, harjoituksissa ja esiintymisissä menee kaikki aika. Tuo rundi Rajattoman kanssa oli aika inhimillinen siinä suhteessa. Vaikka liikuttiin kohtuullisen isoja välimatkoja ja useimmiten pikkubussilla, niin se oli vakaalla kädellä aikataulutettu. Millekään keikkapaikalle ei tultu viime tipassa suoraan sound checkiin. Yleensä tarjoutui mahdollisuus mennä vähän kävelyille kaupungille tai hotelliin ottamaan tirsat. Miten sen kukin käytti. Mä yleensä menin hotelliin, kolme varttia pitkällään, vaikka ei nukkuisikaan. Nykyään hyödynnän sen aina kun mahdollista.

”Soittamisessa ja johtamisessa on eroa, työnteon ydin painottuu toisella tavalla. Jos menee soittamaan jonkun konserton, silloin se konsertti on tiukin paikka. Silloin kun johtaa, niin kuluttavin osa sitä viikkoa on se harjoitusprosessi. Jos prosessi on mennyt hyvin, niin se konsertti on loppujen lopuksi aika rentokin tapahtuma verrattuna siihen, että pitäisi vetää jotain mieletöntä biisiä. Johtamisviikkojen jälkeen olen kyllä väsyneempi, mutta soittamisessa konserttiefekti on voimakkaampi. Onnistumisen ja epäonnistumisen tunteen saa voimakkaammin soittamisesta, se on luonnollista, koska se on niin konkreettista tekemistä juuri sillä hetkellä. Johtaessa tietää harjoitusprosessin perusteella, että minkälainen konsertti on tulossa. Ei ole niin isoa hyppyä kuin solistina.

”Kritiikki ei oikeastaan vaikuta palautumiseen, se tulee viiveellä. Mutta jos joku on tuntunut menevän hyvin ja tulee myös paljon hyvää palautetta, niin kyllähän sen mielellään uskoo. Suoraa negatiivista palautetta tulee harvoin mistään, sitä ei ihmiset normaalitilanteessa tee... Jos joku tulisi teilaamaan, niin kyllä se saattaisi kirpaista ihan merkittävästikin. Onneksi jengi on pidättyväistä.

Musiikkikritiikkien suhteen on tullut huomattua, että miten vähällä asiantuntemuksella niitä nykyään kirjoitetaan. Se tekee niiden sivuuttamisen helpommaksi. Se toisaalta estää ottamasta täyttä iloa niistä hyvistäkin kritiikeistä, jos tiedät, että se kirjoittaja on täysi nuija.”

## 4 HAASTATTELUJEN ANALYSOINTIA

Analysoin ensin haastatteluja niiden viitekehysten läpi, joiden ajattelin olevan merkityksellisiä post project bluesin kannalta. Sen jälkeen jatkan analysointia niiden havaintojen perusteella, jotka tein purkaessani haastatteluja.

### 4.1 Haastattelut viitekehyksissä

Käydessäni haastatteluja läpi pohdin niitä ensin edellä esiteltyjen viitekehysten valossa. Masennuksesta tai somaattisista oireista ei kukaan kuudesta haastatellusta kertonut kokeneensa. Saamattomuudesta, väsymyksestä, tyhjyyden tunteesta, unen tarpeesta ja motivaation puutteesta kerrottiin. Lamaannuksesta ja masennuksen fiiliksestä oli maininnat, mutta kliininen masennus suorastaan kiellettiin.

Projektin loppumisesta työpaikan menetyksenä ei ollut yhtään mainintaa. Se on ymmärrettävää, sillä kaikki haastattelemanani ovat joko vakiintuneet ammattiinsa tai heillä on pysyvä toimi tai virka, jossa he harjoittavat työtään. Vastaukset olisivat saattaneet olla erilaisia, jos ne olisi saatu nuorilta, uransa alussa olevilta taiteilijoilta. Yksittäisen projektin loppuminen nähtiin luonnollisena osana pitkää uraa.

Temperamentin vaikutuksesta post project bluesin kokemiseen ei tämän haastattelun perusteella voi tehdä mitään johtopäätöksiä. Temperamenttiprofiilin luominen vaatisi erillisen kyselyn ja erityisosaamista. Ainoa huomio, jonka voi tässä yhteydessä tehdä, on se, että kaikki haastateltavat olivat sosiaalisia, aktiivisia ja itsevarmoja. Nämä ekstravertit (engl. extraversion) piirteet ovat osa tunnettua persoonallisuuden piirreteoriaa, Big Fivea. Muut piirteet tämän ulospäinsuuntautuvuuden lisäksi ovat neuroottisuus, avoimuus, tunnollisuus ja sovinnollisuus. Ulospäinsuuntautuvuus rinnastetaan myönteiseen emotionaalisuuteen, joka puolestaan on temperamenttipiirre. (Kinnunen, Feldt, Mauno 2005, 79–81.)

## 4.2 Muita havaintoja haastatteluista

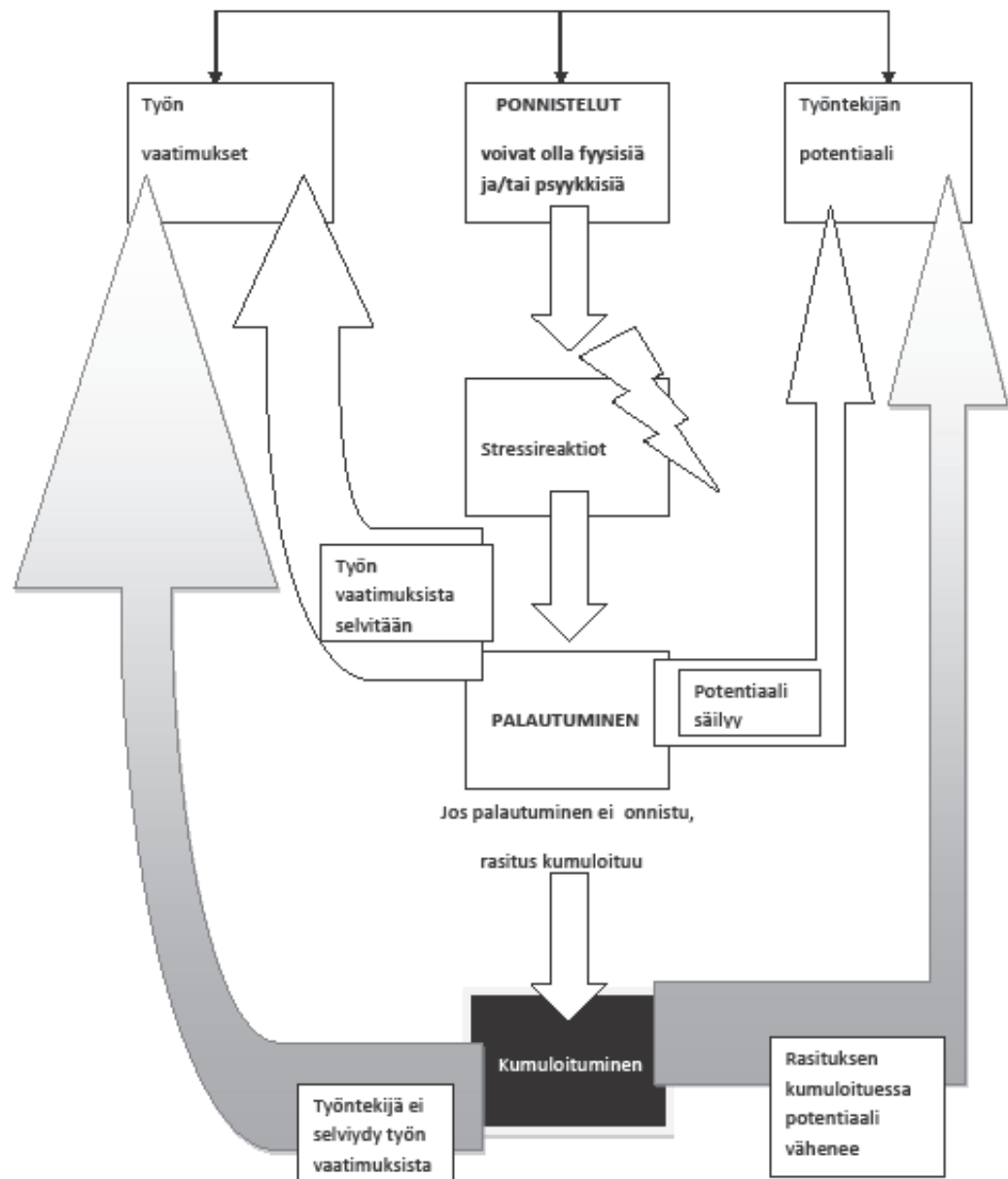
Haastateltavieni kertomuksissa esiintyi joitakin yhteisiä teemoja, jotka herättivät mielenkiintoni. Ensimmäiseksi halusin verrata heidän palautumiskäytäntöjään niihin teorioihin, joita työterveyspsykologiassa on työstä palautumisesta. Toiseksi kiinnostuin heidän suhteestaan työhön – siihen, kuinka he organisoivat sitä ja kuinka se vaikuttaa heidän jaksamiseensa. Kolmas selkeä teema oli projektien päättymisen käsittely sosiaalisesti yhdessä kollegojen, perheen tai ystävien kesken.

### 4.2.1 Työstä palautuminen

Luovaa taiteellista työtä tekevällä ei useinkaan ole työaika, jonka joku muu taho, esimerkiksi työnantaja tai palkanmaksaja määrittäisi. Tilaajan kanssa luonnollisesti sovitaan teosten valmistumisajankohta, mutta muuten taiteilija voi itse määritellä, mitä tekee ja milloin tekee. Monilla aloilla luovan työn tekeminen ei ole edes paikkaan sidottua. On mahdollista, että ajasta ja paikasta riippumaton työ ajaa taiteilijan tilanteeseen, jossa työkuormituksesta palautuminen ei onnistu. Jatkuessaan pitkään se haittaa hyvinvointia ja uhkaa terveyttä.

Palautumisen täytyy tapahtua sekä psykologisesti että fysiologisesti. Psykologinen palautuminen on ennen kaikkea ihmisen oma kokemus siitä, että hän on saanut leväytyä tarpeeksi. Fysiologinen palautuminen on tapahtunut silloin, kun työrupeaman fysiologinen virittymistaso on palautunut perustasolle. Erityisesti taiteilijan työssä täytyy muistaa, että fysiologinen virittymistaso saattaa olla korkea, vaikka työ itsessään ei olisi ruumiillisesti rasittavaa. Ankaru henkinen ponnistelu vaikuttaa myös fysiologisen vireystilan nousuun.

Ns. *ponnistelujen ja palautumisen malli* on hollantilaisten tutkijoiden Theo Meijmanin ja Gijsbertus Mulderin kehittämä (kuvio 2). Se käsittelee kuormituksen ja palautumisen välistä suhdetta.



Meijmanin ja Mulderin ponnistelujen ja palautumisen malli (Feldt, T., Kinnunen, U., Rönkä, T., Kinnunen, M-L., Rusko, H. 2007, s. 64)

KUVIO 2. Meijmanin ja Mulderin ponnistelujen ja palautumisen malli.

Työntekijällä on käytössään psykologisia taitoja selviytyäkseen kuormituksesta. Lisäksi hänen reagoitaitaumuksensa (mm. temperamentti) ja psykofysiologinen tilansa vaikuttavat siihen, kuinka kuormitus vaikuttaa häneen työrupeaman aikana. Levon aikana kuormitus vähenee ja palautuminen alkaa. Jos palautumista työrupeamaa edeltävälle tasolle ei ehdi tapahtua ennen seuraavan työrupeaman alkua, se aiheuttaa epäsuhdan ponnistelujen ja palautumisen välille. Rasitus kumuloituu ja siitä seuraa pitkään jatkuessa väsymystä, univaikeuksia ja psykosomaattisia oireita. (Feldt, Kinnunen, Rönkä, Kinnunen, Rusko 2007, 60–65.)

Palautumista voidaan arvioida neljästä näkökulmasta: psykologisen irrottautumisen, rentoutumisen, taidonhallintakokemuksen ja kontrollin näkökulmasta. Yksilö on palautunut psykologisesti, kun hän on päässyt henkisesti irti työstään, eikä mieti tehtäviään eikä velvollisuuksiaan. Rentoutunut olotila saavutetaan, kun virittäytymisen taso on matala ja tunnetila on positiivinen. Rentoutumista voi edistää tietoisesti erityisillä harjoituksilla tai tekemällä itselle mukavia askareita. Taidonhallintakokemuksella ihminen vahvistaa pätevyyden ja hallinnan tunnetta jollain muulla elämänalueella kuin hänen oma työnsä on. Tämä eräällä lailla antaa lisää tukipilareita itsetunnolle. Kontrollilla viitataan siihen, että ihminen pystyy vapaa-aikanaan suunnittelemaan ja toteuttamaan tekemisiään omien resurssiensa puitteissa. (Feldt, Kinnunen, Rönkä, Kinnunen 2007, 71–72.)

Unella on ratkaiseva merkitys palautumisessa. Se on sitä sekä psyykkisestä että fysiologisesta näkökulmasta. Liian vähäinen uni tai huono unen laatu johtaa alentuneeseen suorituskyykyyn, väsymykseen, mielialan vaihteluihin ja immuunitoiminnan häiriintymiseen. Vähäinenkin unenpuute johtaa suorituskyyvyn ja vireyden laskuun. (Feldt, Kinnunen, Rönkä, Kinnunen 2007, 68.) Luovan prosessin ollessa intensiivisimmillään unen tarve saattaa tuntua vähenevän. Taiteilijan on oltava tietoinen siitä, että yliväsymyksen aikainen vireystila on näennäistä eikä johda hyviin tuloksiin.

Mielestäni edellä esiteltyt mallit soveltuvat siihen vaiheeseen, jolloin taiteilija on projektissa sisällä. Jos projektin aikana ei ole riittävästi lepojaksoja, post project blues on voimakkaampi ja projektien välisen palautumisajan on oltava huomattavasti pidempi.

Haastateltavani mainitsivat palautumiskeinoinaan liikuntaa, ajatusten tuulettamista, paluuta omiin arkirutiineihin, luonnosta nauttimista ja juhlia. Useissa haastatteluissa mainittiin, että levolle oli varattu kalenterista tietty aika. Se oli myös käytettävä lepoon, ja toisaalta silloin saattoi levätä hyvällä omallatunnolla. Huomiota herättävää mielestäni oli se, että tutustuminen muiden taiteeseen ja virikkeiden kerääminen omaa työtä varten koettiin lepona ja palautumisena.

#### 4.2.2 Suhde työhön

Taiteilijana oleminen on elämäntapa. Muusikoilla ja näyttelijöillä saattaa olla vakituinen työ, mutta orkestereiden ja teattereiden harjoitusten ja konserttien ulkopuolelle jäävästä ajasta osa käytetään omaan harjoitteluun ja omiin projekteihin. Ilman vakituista työnantajaa työskentelevät päättävät kokonaan itse omasta työrytmistään, ja siitä kuinka he organisoivat työnsä. Haastateltavieni kommentteja: ”säveltämistä vähän joka päivä, ei saa ahnehtia”, ”arvioida voimat oikein, ei saa ottaa loppukiriä liian aikaisin”, ”puskuriaikaa ennen kantaesitystä”, ”valmistella salaa seuraavaa teosta ennen kuin nykyinen on valmistunut”, ”tasainen pieni korkeapaine yllä”, ”työstää vanhoja ja keskenjääneitä töitä”, ”ei riskejä tekniselläkään puolella”, ”hyvä suunnittelu”, ”ison projektin rinnalla pyörii joku pienempi”, ”pikku juttuja pienempien lomissa”.

Jos ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa oman työnsä organisointiin ja suunnitteluun, se lisää huomattavasti hänen työssäjaksamistaan.

Seuraavassa kuviossa 3 on Robert Karasekin malli, jossa hän kuvaa työn vaatimusten suhdetta työn hallintaan ja sitä kuinka se vaikuttaa terveyteen. (Ahola, Kivistö, Vartio 2006, 42–43.)





KUVIO 3. Karasekin malli (Ahola, Kivistö, Vartio 2006, 42–43).

Karasekin taulukossa oikeassa yläkulmassa on määreitä, jotka sopivat luovan taiteilijan työhön. Taiteilijan näkökulmasta siihen voi lisätä ”tuntee kutsumusta työhönsä”. Se on itsessään mielenkiintoista, osa suurta kokonaisuutta. Tekeminen itsessään on tärkeitä, eivät niinkään saavutukset. (Ojanen 2014, 178.) Ihminen

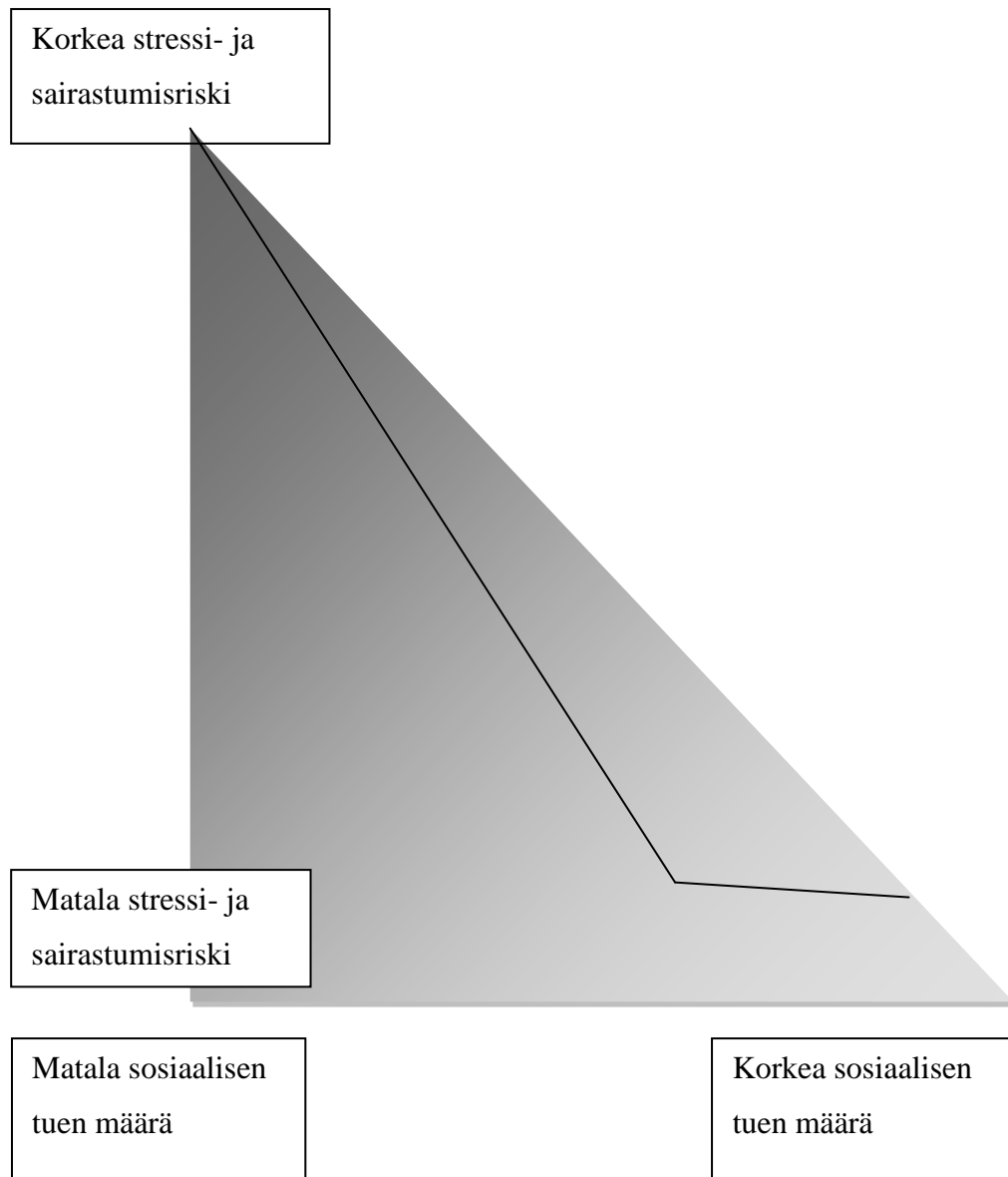
eheytyy ja vahvistuu käyttäessään resurssejaan kutsumuksensa mukaisesti. Hän käyttää kykyjään ongelmien ratkaisuun, testaa rajoja, saa oivalluksia ja iloa ja nautintoa. (Ojanen 2014, 19.) Tämä antaa koherenssin tunteen. Se ei ole hetkellistä elämänhallinnan tunnetta, vaan ymmärtämystä tilanteen kokonaisuudesta. Se on myös uskoa siihen, että asioihin ja tapahtumiin voi vaikuttaa, sekä sitä, että työssä tapahtuvat asiat ovat kiinnostavia ja haasteellisia. Vahva koherenssin tunne suojaa stressiltä ja parantaa työssä jaksamista. Sen on myös todettu olevan yhteydessä hyvään terveyskäyttäytymiseen. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen, Ruoppila 2009, 196.) Tässä on oleellinen syy siihen etteivät haastateltavani koe post project bluesia erityisenä ongelmana: he kokevat hallitsevansa työnsä, se on heille osa suurempaa kokonaisuutta, jossa yksi projekti on askel eteenpäin elämänmittaisella matkalla.

#### 4.2.3 Sosiaaliset suhteet

Ihmisellä on tarve olla tekemisissä toisten ihmisten kanssa. Ihmislajin menestyminen evoluution kilpailussa perustuukin hänen kykyynsä yhdistää voimansa toisten ihmisten kanssa ja saavuttaa tilanne, jossa kokonaisuus on suurempi kuin osiensa summa. Sanonta ”jakamalla surut puolittuu ja ilot tuplaantuu” kuvaa hyvin sitä, mikä merkitys sosiaalisilla suhteilla on tunne-elämässä. Konkreettisen jakamisen on esitetty olevan yksi ihmisen biologisista erityispiirteistä: yksinkertaisimmissakin ihmisyyhteiskunnissa ruoka kuuluu jakaa kaikkien kesken. (Helkama, Myllyniemi, Liebkind 2010, 59–60.)

Sosiaalisella tuella on merkittäviä terveysvaikutuksia (Uutela 1998, 212–215). Useimmiten ajatellaan, että läheiset ystävät tuovat vain hyvää mieltä, mutta hyvillä suhteilla toisiin ihmisiin on myös suuri vaikutus somaattiseen terveyteen. Tuttujen ja läheisten tuki on arvokkainta (Ojanen 2014, 212), mutta tarjottu tuki täytyy myös haluta vastaanottaa (Uutela 1998, 212).

## SOSIAALISEN TUEN PÄÄVAIKUTUSMALLI ja SUOJAVAIKUTUSMALLI



KUVIO 4. Yhdistetty kaavio sosiaalisen tuen päävaikutusmallista ja suojavaikutusmallista (Uutela 1998, 215).

Sosiaalisen tuen päävaikutusmallin mukaan sosiaalinen tuki vaikuttaa stressiin ja terveyseuraamuksiin tasaisesti alentaen, mutta suojavaikutusmallin mukaan se auttaa tiettyyn stressitasoon asti kokonaan välttämään haittavaikutukset. Kuviossa 4 päävaikutusmalli on kuvattu harmaana kolmiona ja suojavaikutusmalli kolmion sisällä kulkevana viivana. (Uutela, 1998, 215.)

Haastattelujeni eräs keskeinen teema oli projektien läpikäynti yhdessä kollegojen kanssa, juhliminen, palaute yleisöltä ja työtovereilta. Tilanteet, joissa käydään yhdessä läpi konserttia, esitystä tai näyttelyä ovat monesti tunteikkaita. Taiteilija on henkisesti vereslihalla annettuaan itsestään yleisölle jotain hyvin henkilökohtaista. Tällöin sosiaalinen kanssakäyminen projektiin osallistuneiden kesken voi olla niin sanottua avautumista. Se on vastavuoroista, ja siinä yksilö antaa kumppanilleen viestin ”minä luotan sinuun”. Avautumisen avulla ihminen saa palautetta itsestään, ja siinä myös nousee tietoisuuteen uusia tunteita ja asioita. Se myös antaa palautetta ihmissuhteista ja syventää niitä. (Vesala 1998, 68.)

Haastateltavieni kommentteissa yhdessä tekemiseen ja yhdessä jakamiseen viitattiin suoraan: ”tämä on kollektiivinen taidemuoto”, ”parhaimmillaan jälkitila koetaan kollektiivisesti ja puretaan kollektiivisesti”, ”onnistunut projekti antaa energiaa, jos on ollut hyvä ryhmä”, ”jokaiselle teokselle tärkeintä on kohdata yleisön kanssa”, ”kuvataiteilija saa normaalisti vain vähän palautetta”, ”eihän tätä työtä vain itselle tehdä, vaan kohdattavaksi”, ”ryhmän kanssa jaetaan kokemusta ja se vähentää kuopan tunnetta koska sitä palautetta tulee ainakin siinä ryhmän sisällä”, ”jakamisesta saa energiaa”, ”kutsun ryhmiä näyttelyyn, järjestän taiteilijatapaamisia, toimin aktiivisesti näyttelyn aikana, näen, että sillä on merkitystä myös muille ihmisille”, ”konsertin jakaa soittajien ja yleisön kanssa ja konsertin jälkeen voi juhlia”, ”odottaa kauheasti sitä ensimmäistä palautetta”, ”jos mitään kontaktia ei ole mun tekemiseen, niin surumielisyyttä tulee”, ”läheistuki tärkeätä”.

Projektin läpikäyminen yhdessä ja oman työn sekä yhteisen lopputuloksen reflektointi helpottaa projektista irrottautumista ja ehkäisee post project bluesia. Jopa niinkin tehokkuuteen tähtäävässä ja projektinhallinnan merkitystä korostavassa teoksessa kuin tietokoneinsinööri ja valtiotieteen maisteri Kai Ruuskan kirjoittamassa kirjassa *Projekti hallintaan* (1999, 183) kehoitetaan viettämään projektin päättäjäisiä:

*Projektin päätyminen on yleensä sekä iloinen että haikea tapahtuma. Toisaalta ollaan tyytyväisiä siihen, että työ on saatu kunnialla tehdyksi, mutta samalla se merkitsee ryhmän hajoamista. Projektin aikana koetut vastoinkäymiset ovat lujittaneet projektiryhmän yhteenkuuluvuutta ja asevelihenkeä malliin ”hyviä ovat muutkin, mutta oltiin me silti vähän parempia”. Kylmä tosiasia on, että projektin päätyttyä ryhmä tuskin koskaan enää tekee samassa muodossa työtä yhdessä. Se voi nostaa raavaammankin projektikonkarin kurkkuun palan, joka pitäisi saada kunnialla huuhdottua alas. Varsinaisen projektityön päätyttyä projektipäällikön tulisi kutsua koko projektiryhmä vielä kerran koolle. Yhteisissä karkeloissa keuhataan toisia vielä viimeisen kerran, uhotaan ja opitaan menestyksestä.*

Lopuksi annetaan vielä ohjeita, kuinka päätöstilaisuus tulisi järjestää (Ruuska, 1999, 183).

#### 4.3 Haastattelujen vertailua ”Taiteilijan työ” – kirjan aineistoon

On mielenkiintoista verrata tekemiäni haastatteluja Pia Hounin ja Heli Ansion toimittaman ”Taiteilijan työ – taiteilijan hyvinvointi taidetyön muutoksessa” -kirjaan. (Houni, Ansio 2013, 112–117.) Siinä analysoidaan 476 taiteilijan vastauksia, jotka on annettu Työterveyslaitoksen tutkimuksessa. Tutkimuksen kohteena oli taiteilijoiden hyvinvointi, ja vastaajat olivat Suomen Kirjailijaliiton, Suomen Näyttelijäliiton, Suomen Taiteilijaseuran ja Teatteri- ja mediatyöntekijäliiton jäseniä. Luku, jota tarkastelen, on ainoa löytämäni kirjallinen lähde, jossa käsitellään palautumista projektien välissä. Oma aineistoni koostuu suurimmaksi osaksi muusikoista, mutta tässä vastaajat ovat muiden alojen taiteilijoita. Se tekee vertailusta erityisen mielenkiintoisen.

Tutkimuksen mukaan vain vähän yli puolet (57 %) kokee palautuvansa työprojektien välillä hyvin tai melko hyvin. Kohtalaisesti palautuu noin 30 % ja melko huonosti ja huonosti palautuvia on 13 %. Viimeksi mainitussa ryhmässä on enimmäkseen kirjailijoita ja näyttelijöitä, ja heistä miehiä on suhteellisesti enemmän kuin naisia.

Liikuntaharrastukset ovat ylivoimaisesti suosituin tapa edistää palautumista, sitä käyttävät lähes kaikki vastanneet. Seuraaviksi suosituimmat keinot ovat lepo, uni, rentoutuminen, ulkoilu, luonto ja mökkeily. Taiteeseen liittyvät palautumiskeinot, kuten lukeminen, ovat tärkeitä etenkin kirjailijoille ja kuvataiteilijoille.

Monet taiteilijat pyrkivät järjestämään työaikataulunsa niin, että palautuminen projektien välillä on mahdollista. Useinkaan se ei ole mahdollista, etenkin näyttelijät kokevat useiden projektien limittymisen olevan kuluttavaa, kun ensi-illan jälkeen on vain yksi vapaapäivä ennen seuraavan produktion harjoitusten alkua. Tiiviimmillään saattaa kolmekin teosta olla päällekkäin, yksi loppumassa, toinen kesken ja kolmas aluillaan.

Uusi projekti saatetaan kokea palauttavanakin. Uusi työryhmä, uusi teos tai uusi foorumi koetaan myös virkistävänä. Jopa projektien meneminen päällekkäin voi piristää. Kuten haastatelluissanikin, jotkut tämän tutkimuksen taiteilijoista välttävät projektien välisen tyhjyyden tunteen aloittelemalla uutta työrupeamaa edellisen vielä kestäessä.

Monet taiteilijat joutuvat tekemään muitakin töitä taloudellisista syistä. Tästäkin on kaksi näkökulmaa palautumisen kannalta: jotkut ovat sitä mieltä, että muu työ koetaan mukavana vaihteluna ja se edistää palautumista, toisten mielestä se aiheuttaa lisää kuormitusta, koska varsinaiselle levolle ei juurikaan jää aikaa ja usein myös aikataulut muodostuvat tiukoiksi. Myös tunne työn pakollisuudesta taloudellisen toimeentulon kannalta saattaa tuntua ahdistavalta.

Päättyneen työprosessin reflektointia pidettiin palautumista edistävänä tekijänä. Useimmat, jotka tämän olivat maininneet, olivat näyttelijöitä.

Mielestäni on syytä kiinnittää huomioita siihen, että edes melko hyvin pitkistä projekteista palautuneita on vain reilu puolet. Melkein puolella vastanneista palautuminen ei siis ole riittävää, ja se aiheuttaa pitkittyessään työkyvyn ja hyvinvoinnin huononemista. Tässä tutkitut taideammatit ovat suurelta osin freelancer-ammattaja, joten projekteja on otettava vastaan silloin, kun niitä tarjotaan. Työn suorituspaikkakin saattaa olla kaukana oman perheen asuinpaikasta, mikä sekin aiheuttaa lisähaasteen palautumiselle. Kaiken kaikkiaan palautuminen näyttää olevan hyvin yksilöllistä. Oleellista on se, että jokainen

oppisi tuntemaan omat tarpeensa tässä suhteessa ja saisi aikaan sellaiset olosuhteet, joissa palautuminen olisi mahdollista.

Omat haastateltavani näyttävät palautuvan työstä paremmin kuin Hounin ja Ansion tutkimat taiteilijat. Tähän lienee kaksi syytä. Ensinnäkin omat haastateltavani ovat kokeneita paitsi taiteentekijöinä myös omien voimavarojensa säätelijöinä. Toiseksi Hounin ja Ansion tutkimukseen on todennäköisesti osallistunut taiteilijoita, joita työhyvinvointiongelmat ovat erityisesti askarruttaneet.

## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön myötä sain vastauksen muutamaan todelliseen kysymykseen, jotka olivat askarruttaneet minua melko kauan. Niitä olivat muun muassa seuraavat: Onko ison projektin jälkeinen alakulo vain minun yksin kokemani tunne? Jos muut kokevat samaa, miten he sen käsittelevät? Kuinka jakaa voimansa koko ammattiuralle, joka saattaa kestää jopa 50 vuotta?

Lyhyesti näihin kysymyksiin voi vastata näin: Post project bluesia kokevat hyvin monet ihmiset, jotka suhtautuvat työhönsä intohimolla ja panostavat siihen paljon resursseja. Kokemus auttaa sen käsittelemisessä, voi esimerkiksi valmistella projektin jälkeen aloitettavia tehtäviä tai jakaa kokemuksiaan päättyneestä projektista. Ainutkertaisuus on myös yksi merkittävä ominaisuus, joka vaikuttaa siihen, kuinka syvälle palautumisvaiheessa saattaa joutua. Nuorilla taiteilijoilla ensimmäiset projektit ovat ainutkertaisia, eikä ole edes varmaa tietoa siitä, jäävätkö ne ainoiksi. Ne saattavat jopa olla ratkaisevia tulevan uran kannalta. Tärkeintä mielestäni on kuitenkin se, että tiedostaa, mistä alakulo johtuu ja hoitaa sitä asianmukaisesti eikä esimerkiksi liiallisella päihteiden käytöllä.

Taiteilijoiden elämänkerroista kertovissa kirjoissa käsitellään myös post project bluesiksi tulkittavia asioita. Valitettavasti jouduin rajaamaan ne opinnäytetyöni ulkopuolelle, koska niiden perusteellinen käsittely olisi vienyt liikaa tilaa.

Koin opinnäytetyöni tekemisen mielekkääksi, ja sain myös paljon positiivisia kommentteja ja hyviä kysymyksiä, kun kerroin aiheestani. Kun ensimmäisen kerran otin yhteyttä haastateltaviini, sain innostuneita kommentteja: ”mulla on siitä paljonkin sanottavaa”, ”mikään ei ole tyhmempää kuin kirjoittaa partituuriin viimeinen nuotti”, ”ai tarkoitatko sitä monttua, mihin putoaa” tai ”enpä ole tuota ennen miettinyt, mutta nyt kun sanot niin asiahan on ihan tuttu”, muutaman mainitakseni. Itse haastattelutilanteessa post project bluesista kertominen ei ollutkaan niin helppoa ja siihen näkisin kaksi syytä: Negatiivisten tunteiden intensiteetti laskee nopeasti. Hankalia jaksoja menneessä elämässä on vaikea kuvailla, koska samaan ikävään tunnetilaan pääseminen on vaikeaa. Tämä on yksilön tärkeä selviytymiskeino. (Ojanen 2014, 65.) Toisena syynä pitäisin



ihmisen tarvetta näyttäytyä positiivisessa valossa toisiin nähden (Helkama, Myllyniemi, Liebkind 2010, 373). Jälkimmäistä syytä pidän tässä yhteydessä enimmäkseen teoreettisena. Haastattelutilanteessa ei ollut sellaista asetelmaa, jossa haastateltavan olisi pitänyt ottaa sellainen rooli, joka edellyttää vahvuuksien korostamista heikkouksien kustannuksella.

Olisi mielenkiintoista tutkia post project bluesia siten, että haastateltaisiin sellaisia taiteilijoita, jotka ovat akuutissa vaiheessa, ja seurattaisiin heidän vaiheitaan kohti seuraavaa projektia. Näin tuntemuksista saisi realistisempaa tietoa ja prosessi tulisi näkyväksi. Tämä vaatisi paljon aikaa ja vahvaa sitoutumista sekä tutkijalta että tutkittavalta. Toinen mielenkiintoinen kohde olisi palautumisen tutkiminen Hyvinvointianalyysi-nimisellä menetelmällä. Siinä tutkitaan ihmisen psykofysiologisia reaktioita käyttämällä sykeanalyysiä ja siihen kehitettyä tietokoneohjelmaa. Hyvinvointianalyysi ottaa huomioon myös psyykkisen kuormituksen ja stressitilat. Esimerkiksi soolokonsertin pitäjää voisi seurata viikon ajan ennen konserttia ja viikon konsertin jälkeen. Tällöin saataisiin luotettavaa tietoa, jota voitaisiin verrata muihin ammatteihin, ja näyttöä siitä, että taideammatit ovat kuluttavia siinä missä muutkin ammatit.

Opinnäytetyöni perusteella voisin myös ehdottaa, että valmistautuminen post project bluesiin otettaisiin oppilaitoksissa mukaan opintosisältöön. Aiheesta tuskin saa mitään laajaa opintojaksoa, mutta esimerkiksi musiikkikorkeakouluissa koesoittoa tai -laulua harjoiteltaessa ja taidekoulussa valmistauduttaessa lopputyönäyttelyyn olisi hyvä ottaa asia esille. Aihe sopisi luontevasti esiintymisvalmennuksen yhteyteen, koska post project bluesista selviytymisessä käytetään samoja henkisiä voimavaroja kuin projektiin itseensäkin.

Omasta kokemuksestani tämän opinnäytetyön parissa voin kertoa, että kaikki se, mikä on kerrottu työssä jaksamisesta, pitää paikkansa. Kirjoitin tämän ollessani kaksi kuukautta opintovapaalla. Sain tutkia itseäni kiinnostavaa aihetta oman aikatauluni mukaan. Motivaationi pysyi korkealla ja koin tyydytystä ratkaistessani omien kykyjeni rajoissa olevia ongelmia. Viittaamalla kirjoituksessani tekemiin johtopäätöksiin totean, että olen jakanut ajatuksiani työstäni ystäväni kanssa ja seuraavia projektejakin on vireillä.

## LÄHTEET

- Aavasto, K., Kaulio, P., Syrjälä, S. 2008. Jännittääkö? Pelko hallintaan. Helsinki: Minerva.
- Ahola, K. 2006. Kuormittuminen, sairastaminen ja työ. Teoksessa Ahola, K., Kivistö, S., Vartia, M. Työterveyspsykologia. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Feldt, T., Kinnunen, U., Rönkä, T., Kinnunen, M-L., Rusko, H. 2007. Työkuormituksesta palautuminen ja sen mittaaminen: psykologinen ja fysiologinen näkökulma. Teoksessa Aro, A., Feldt, T., Ruohomäki, V., (toim.) 2007. Puheenvuoroja työ- ja organisaatiopsykologiasta. Helsinki: Edita.
- Feldt, T., Mäkikangas A., Kokko K. 2005. Persoonallisuus ja työhyvinvointi. Teoksessa Kinnunen, U., Feldt, T., Mauno, S. (toim.) 2005. Työ leipälajina. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Helkama, K., Myllyniemi, R., Liebkind, K. 2010. Johdatus sosiaalipsykologiaan. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Houni, P., Ansio, H. (toim.) 2013. Taiteilijan työ. Taiteilijan hyvinvointi taidetyön muutoksessa. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Isometsä, E. 2007. Masennushäiriöt. Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M., Partonen, T. (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim.
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2009. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.
- Lindberg, L. 2003. Migreeni. Jyväskylä: Ajatus.

- Luhtasaari, S. 2010. Masennusoirein ilmenevät reaktiiviset häiriöt (sopeutumishäiriöt) [viitattu 28.4.2014]. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ama00015](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ama00015)
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., Ruoppila, I. 2009. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOYpro.
- Ojanen, M. 2014. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita.
- Poijula, S. 2003. Miten selviytyä työpaikan menetyksestä. Helsinki: Kirjapaja.
- Poijula, S. 2007. Irtisanotut. Menetys, muutos ja selviytyminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Ruuska, K. 1999. Projekti hallintaan. Helsinki: Suomen Atk-kustannus oy.
- Siltala, P. 2005. Depression synty ja monimuotoisuus. Teoksessa Kuvaja, T., Lindqvist, M., Rasilainen, A., 2005. Masennus – mustaa ja valkoista. Vantaa: Therapiea-säätiö.
- Tammisalo, O., 2005. Rakkauden evoluutio. Ihmisen parinvalinnan biologiaa. Helsinki: Terra Cognita.
- Turtia, K. 2005. Otavan uusi sivistyssanakirja. Helsinki: Otava.
- Uutela, A. 1998. Sosiaalinen tuki ja terveys. Teoksessa Lahikainen, A-R., Pirttilä-Backman, A-M.(toim.) Sosiaalinen vuorovaikutus. Helsinki: Otava.
- Vesala, K M. 1998. Avautuminen, valhe ja vaikeneminen. Teoksessa Lahikainen, A-R., Pirttilä-Backman, A-M.(toim.) Sosiaalinen vuorovaikutus. Helsinki: Otava.
- Välimaa, H., Seppänen, M., Hukkanen, V. 2013. Herpes Simplex – virusinfektioiden nykykuva ja hoito.[viitattu 22.1.2015]. Saatavissa: [http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&viewType=viewArticle&tunnus=duo10706](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&viewType=viewArticle&tunnus=duo10706)

# LIITTEET

## Liite 1: Kirje haastateltaville

### POST PROJECT BLUES -luovan työntekijän koettelemus

Taideammateissa ihmiset työskentelevät koko persoonallaan. Isoissa projekteissa keskittyminen saattaa kestää kuukausia, ehkä vuosia. Kun pitkä luova ja intensiivinen kausi on ohi ja projekti on saatu päätökseen koittaa hetki, jolloin elämässä onkin tyhjä kohta, suorastaan kuoppa, johon vajoaa. Se tapahtuu oli projekti sitten suuri menestys tai epäonnistuminen. Tyhjyyden tunne on täysin normaalia ja se kuuluu elämän aallokkoon. Kutsun tätä tilaa nimellä "post project blues", lyhennettynä ppb.

Haluan selvittää, minkälaisia strategioita kokeneilla taiteilijoilla on näistä aallonpohjista nousemiseen. Pyydän sinua miettimään vastauksia seuraaviin kysymyksiin. Jos niiden lisäksi mieleesi tulee vielä muuta aiheeseen liittyvää, esimerkiksi kirjallisuutta, jota olet lukenut, otan sen mielelläni huomioon.

Onko sinulla kokemusta projektien jälkeisestä vireystilan laskusta, motivaation puutteesta tai masennuksesta?

Osaatko kuvailla sitä tarkemmin tai onko sinulla jokin oma nimitys sille?

Onko siitä ollut haittaa hyvinvoinnillesi tai toimintakyvyillesi?

Oletko tiedostanut, että "matalapaine" johtuu projektin päättymisestä?

Kuinka pitkiä nämä ppb-vaiheet ovat olleet?

Minkä suuruusluokan projekteista niitä on tullut?

Jos sinulla on kokemusta ppb:sta, millä keinoilla olet selviytynyt eteenpäin?

Pystytkö varautumaan ppb:iin ennakolta?

Miten tämä on muuttunut urasi aikana?

Teen haastattelun näiden kysymysten pohjalta. Voit siinä vaiheessa kertoa vapaamuotoisesti kokemuksistasi. Haluan korostaa, että post project blues on aivan normaali ja luonnollinen vaihe intensiivisen työskentelyn jälkeen.

Yleensä on tapana, että haastateltavat suojataan, jotta lukija ei tunnista heitä. Se on tälläkin kertaa mahdollista, mutta toivoisin kuitenkin tässä opinnäytetyössä saavani käyttää oikeita nimiä.

Yhteistyöterveisin

Vesa Lehtinen, opiskelija, Lahden ammattikorkeakoulu